Hạt giống tâm linh

Epictetus

Nghệ thuật sống

Đỗ Tư Nghĩa *dịch*

Tái bản lần 1



sách khai tâm

Nhà xuất bản Hồng Đức

NGHỆ THUẬT SỐNG

—★—

Tác giả: EPICTETUS
Người dịch: Đỗ Tư Nghĩa
NXB Hồng Đức
Tái bản 1

Scan, EBook: tudonald78
Repub: tna
ISBN: 978-604-949-881-7
Bản in: 2017

21-01-2020

Nguyên tác tiếng Hy Lạp của Epictetus.
Đỗ Tư Nghĩa dịch từ bản tiếng Anh: "The art of living" của Sharon Lebell, NXB HarperCollins, New York, 1995.
Xuất bản theo hợp đồng trao quyền sử dụng dịch phẩm giữa Dịch giả và Sách Khai Tâm.

ĐÔI DÒNG CỦA NGƯỜI DỊCH BẢN VIỆT NGỮ

1. Cuốn sách này - Nghệ thuật sống, là một bản thuyết minh tư tưởng của Epictetus.

2. Nghệ thuật sống có hai phần chính:

- Phần I: Cẩm nang thư. Là một bản đúc kết những điểm cốt yếu trong tư tưởng của Epictetus. Cẩm nang thư đã xuất hiện từ rất lâu, ngay từ thời cổ đại.

- Phần II: Những lời dạy khác về cách sống, được trích và thuyết minh từ tác phẩm Discourses[(1)] của Epictetus.

3. Người thuyết minh là Sharon Lebell. Cô cho biết: "... Tôi đã góp phần của riêng mình trong việc tuyển chọn, giải thích, và ứng tác dựa trên những ý tưởng chứa đựng trong The Enchiridion[(2)] và The Discourses, là những tài liệu duy nhất còn sót lại, vốn tóm tắt triết lý của Epictetus".

[(1)] Những bài thuyết giảng.

[2] Tạm dịch là cẩm nang thư, là một bản tóm tắt súc tích những tư tưởng của Epictetus trong các tập Discourses của ông.

4. Bản dịch này chủ yếu dựa trên bản tiếng Anh, nhưng cũng có tham khảo cuốn Enchiridion mà chúng tôi đang có trong tay. Trong quá trình dịch, chúng tôi đã tham khảo tư tưởng của Epictetus từ nhiều nguồn khác.

5. Những chỗ in đậm, in nghiêng và những ghi chú trong bản dịch này, đều là của người dịch bản Việt ngữ.

6. Những ghi chú của người dịch, hầu hết là những ý nghĩ chủ quan khi tiếp xúc với văn bản. Thay vì giữ lại cho riêng mình, xin gửi đến bạn đọc như một chia sẻ chân tình giữa những người bạn. Bạn đọc hoàn toàn có thể bỏ qua, nếu không thấy cộng hưởng.

7. Mặc dù đã cố gắng nhiều, nhưng chắc chắn khó tránh khỏi những sai sót. Rất mong bạn đọc và các bậc cao minh góp ý để bản dịch được hoàn thiện hơn.

Đà Lạt, 15/07/2016

Đỗ Tư Nghĩa

I. ĐÔI DÒNG VỀ EPICTETUS VÀ TÁC PHẨM CỦA ÔNG[3]

Sự hấp dẫn lâu bền và ảnh hưởng rộng khắp của Epictetus, một phần là do ông không mơ hồ trong việc phân biệt giữa những triết gia chuyên nghiệp và những người bình thường. Ông diễn đạt thông điệp của mình một cách rõ ràng và nồng nhiệt; gửi đến tất cả những ai quan tâm đến việc sống một cuộc đời tỉnh thức về đạo đức.

Tuy nhiên, Epictetus vững tin vào sự tất yếu của việc rèn luyện để dần dần tinh lọc tính cách và hạnh kiểm cá nhân. Sự tiến bộ đạo đức không phải là lãnh địa độc quyền của giới quý tộc, cũng không thể đạt tới do tình cờ hay may mắn; mà bằng cách tự rèn luyện bản thân - hằng ngày.

Có lẽ Epictetus đã không chịu được những trò pirouette[4] bằng lời nói có tính gây hấn để chiếm giữ và bảo vệ địa vị, mà rủi thay đôi khi được xem là "làm" triết học tại những trường đại học hiện nay. Là một bậc thầy có năng lực diễn đạt súc tích, có lẽ ông cũng ngờ vực cách diễn đạt rườm rà, tối mò được tìm thấy trong những văn bản hàn lâm, triết học và những văn bản khô khan khác. Không chỉ kịch liệt tố giác việc phô trương kiến thức chỉ để được tiếng là người "uyên bác"[5], ông còn tận tụy với những lời giải thích của mình, không cần ai bảo lãnh về những ý tưởng hữu ích cho việc sống tốt. Ông tự xem là thành công khi những ý

kiến của mình được dễ dàng nắm bắt và đưa vào thực hành trong đời thực, nơi mà chúng có thể thực sự nâng cao tính cách của con người.

(3) Nhan đề này là của ĐTN, người dịch của bản Việt ngữ.

[4] Pirouette: Động tác xoay tròn một chân trên ngón chân, hay xoay tròn hai chân của vũ công. Ý nói đó chỉ là “sự uốn éo của ngôn ngữ”, chứ không hữu ích gì cho cuộc sống.

[5] Ý nói chỉ phô trương kiến thức, chứ không áp dụng kiến thức đó vào cuộc sống.

Để ăn nhịp với tinh thần dân chủ và phóng khoáng của học thuyết Epictetus, tập sách này đúc kết những ý tưởng then chốt của ông và dùng thứ ngôn ngữ và hình ảnh thực tế, phù hợp với đôi tai của con người hiện đại. Để trình bày những lời dạy của Epictetus trong một thể cách càng giản dị, dễ hiểu và hữu ích càng tốt, tôi đã góp phần của riêng mình trong việc tuyển chọn, giải thích, và ứng tác dựa trên những ý tưởng chứa đựng trong The Enchiridion và The Discourses, là những tài liệu duy nhất còn sót lại, vốn tóm tắt triết lý của Epictetus. Mục đích của tôi là truyền đạt cái tinh thần đích thực, nhưng không nhất thiết là theo đúng từng câu chữ của Epictetus. Do vậy, tôi đã tham khảo những bản dịch khác nhau, và rồi đưa ra sự diễn đạt mới mẻ cho những điều mà tôi nghĩ, nếu ông sống lại trong thời đại hiện nay, có lẽ ông đã nói.

Epictetus hiểu rõ sự hùng biện của hành động. Ông mạnh mẽ cảnh báo những môn đệ của mình hãy tránh việc chỉ giỏi lý thuyết suông, mà hãy chủ động áp dụng những lời dạy của ông vào những hoàn cảnh cụ thể của cuộc sống hằng ngày. Do vậy, tôi đã cố diễn đạt những hạt nhân của tư tưởng Epictetus trong một phương cách hiện đại, khơi gợi tư duy, gợi hứng cho bạn đọc, không chỉ để suy niệm mà còn để tạo ra những thay đổi nhỏ nối tiếp nhau, và sau cùng ở cực điểm, sẽ đạt tới phẩm cách cá nhân và một cuộc sống có ý nghĩa, cao thượng.

II. LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG MỘT CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC, VIÊN MÃN? LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI TỐT?

Việc trả lời những câu hỏi này là niềm đam mê, là mục đích duy nhất của Epictetus, đại triết gia Khắc kỷ chủ nghĩa. Mặc dù - do việc giáo dục về văn học cổ đại bị giảm sút - những tác phẩm của ông ít được biết đến hôm nay, nhưng chúng đã có ảnh hưởng to lớn trên những triết gia hàng đầu về nghệ thuật sống, qua suốt gần hai thiên niên kỷ.

Epictetus ra đời như là một nô lệ vào khoảng năm 55 sau Công nguyên tại Hierapolis, Phrygia, phía Đông của Đế quốc La Mã. Chủ của ông là Epaphroditus, Bí thư hành chánh của Nero. Từ khi còn rất nhỏ Epictetus đã biểu lộ một tài năng xuất chúng về tri thức; và Epaphroditus quá bị ấn tượng, đến nỗi ông gửi chàng trai trẻ đến La Mã để học với vị thầy Khắc kỷ chủ nghĩa nổi tiếng, Gaius Mosunius Rufus. Những tác phẩm của Rufus còn sót lại bằng tiếng Hy Lạp, bao gồm những luận cứ bênh vực cho quyền bình đẳng về giáo dục đối với phụ nữ, và chống lại đặc quyền của nam giới về tình dục trong hôn nhân; và tinh thần bình đẳng nổi tiếng của Epictetus chắc hẳn đã được nuôi dưỡng dưới sự giáo huấn của vị này. Epictetus trở thành môn đệ nổi tiếng nhất của Rufus, và sau cùng được giải phóng khỏi tình trạng nô lệ.

Epictetus giảng dạy tại La Mã cho đến năm 94 sau Công nguyên, khi Hoàng đế Domitian - bị đe dọa bởi ảnh hưởng ngày càng lớn của những triết gia, trục xuất ông khỏi La Mã. Ông trải qua phần còn lại của đời mình trong chốn lưu đày tại Nicopolis, trên vùng duyên hải phía Tây Bắc của Hy Lạp. Tại đó, ông thiết lập một ngôi trường triết học, và trải qua những ngày tháng của mình, thuyết giảng về cách sống với phẩm cách và sự thanh thản. Trong số những môn đệ lỗi lạc nhất của ông là chàng trai trẻ Marcus Aurelius Antoninus, về sau trở thành Hoàng đế của Đế quốc La Mã. Ông này là tác giả của Meditations mà những gốc rễ Khắc kỷ chủ nghĩa của nó nằm trong những học thuyết đạo đức của Epictetus.

Mặc dù Epictetus là một bậc thầy kiệt xuất về logic và tranh luận, ông không phô trương kỹ năng phi thường của mình về tu từ học. Ông là một vị thầy khiêm cung, thanh thản, luôn động viên những môn đệ của mình hãy xem trọng việc sống đời minh triết. Epictetus sống đúng như lời giáo huấn của mình: Ông sống một cách giản dị trong một túp lều nhỏ, không màng đến danh lợi và quyền lực. Ông qua đời vào khoảng năm 135 tại Nicopolis.

Epictetus tin rằng công việc cơ bản của triết học là giúp những con người bình thường đối mặt một cách hữu hiệu với những thách thức[6] của cuộc sống thường nhật, và xử lý những mất mát chủ yếu không thể tránh, những nỗi thất vọng và sầu muộn. Những giáo huấn của ông về đạo đức được tước bỏ tính đa cảm bi lụy, sự giáo điều của tôn giáo, và cái "vớ vẩn vô bổ" của siêu hình học. Nó là cuốn sách vỡ lòng đầu tiên và tốt nhất của phương Tây cho việc sống cuộc sống tốt nhất có thể được.

[6] Thông thường, triết học bị xem là một môn học trừu tượng, viển vông, xa rời cuộc sống. Nhưng với Epictetus, nó rất gần gũi và thiết thân với đời thực.

Trong khi nhiều bạn đọc quay sang những nguồn của phương Đông để tìm kiếm sự hướng dẫn phi tông phái về tâm linh thì phương Tây đã có, mặc dù bị bỏ quên, một kho tàng quan trọng và hữu ích của minh triết-hành động như thế. Là một trong những vị thầy khôn ngoan, mẫn tiệp nhất đã từng hiện hữu, những lời dạy của Epictetus sánh ngang với những lời dạy được chứa đựng trong nền minh triết vĩ đại nhất của văn minh nhân loại. Tác phẩm The Discourses, có thể sánh với Kinh Pháp cú của Phật giáo, hay Đạo đức kinh của Lão Tử. Những ai chê trách triết học phương Tây, cho rằng nó quá nặng về lý trí và chưa xem trọng cái chiều kích phi lý tính của cuộc sống, sẽ ngạc nhiên khi biết rằng Nghệ thuật sống thực sự là một triết học về sự tự do và bình an nội tại, một lối sống mà mục đích của nó là mang đến sự thanh thản cho tâm hồn ta.

Một phong vị bất ngờ kết hợp giữa Đông và Tây mang lại cho Nghệ thuật sống một sức sống đặc biệt. Một mặt, cái phong cách của nó không phản bác được là của phương Tây: Nó ca tụng lý tính và đầy những huấn thị về đạo đức, nghiêm khắc và nghiêm túc. Mặt khác, dường như có một làn gió nhẹ của phương Đông, khi Epictetus thảo luận về bản chất của vũ trụ. Sự mô tả của ông về Thực tại tối hậu chẳng hạn, mà ông đánh đồng với chính Thiên nhiên, thì vô cùng uyển chuyển và ảo diệu, khiến ta giật mình nhớ đến Đạo[7] (của Lão Tử, ĐTN).

[7] Về mặt tư tưởng, Lão Tử và những triết gia Khắc kỷ chủ nghĩa đều đậm chất Phiếm thần luận (pantheism). Đạo và vị Thượng đế của Phiếm thần luận chỉ là một "nguyên lý tối hậu" điều hành vũ trụ, chứ không phải là vị Thượng đế có ngôi vị, có quyền thưởng phạt như vị Thượng đế của Ki-tô giáo, Do Thái giáo và Hồi giáo.

Đối với Epictetus, một cuộc sống hạnh phúc và một cuộc sống đức hạnh là đồng nghĩa với nhau[8]. Hạnh phúc và sự viên mãn cá nhân là những hậu quả tự nhiên của việc làm điều đúng. Không giống như nhiều triết gia của thời mình, Epictetus ít quan tâm đến việc tìm hiểu thế giới cho bằng việc xác định những bước đi cụ thể phải làm trong việc theo đuổi sự hoàn hảo về đạo đức. Một phần thiên tài của ông là việc nhấn mạnh trên sự tiến bộ đạo đức, hơn là việc tìm kiếm sự hoàn hảo về đạo đức. Ông hiểu sâu sắc rằng chúng ta dễ bị chệch khỏi việc sống theo những nguyên tắc cao nhất của mình. Do vậy, ông động viên chúng ta hãy xem cuộc sống triết lý như là một chuỗi tiệm tiến của những bước đi, mà dần dần đưa ta xích lại gần hơn với những lý tưởng cá nhân mà ta hằng ấp ủ.

[8] Có nghĩa là nếu thiếu “đức hạnh” thì không thể có hạnh phúc. Và có hạnh phúc nghĩa là đã có đức hạnh. Nhưng thế nào là “đức hạnh” Nó gồm 3 điểm: 1. Làm chủ những dục vọng của mình; 2. Thực hiện những bổn phận của mình; 3. Học cách suy tư một cách rõ ràng về chính mình và những mối quan hệ của bản thân bên trong cộng đồng lớn hơn của nhân loại.

Khái niệm của Epictetus về cuộc sống tốt không phải là vấn đề có một danh sách những lời khuyên răn, mà là việc làm cho những hành động và những ước vọng của ta hòa điệu với tự nhiên[9]. Điều quan trọng không phải là thực hiện những hành vi tốt để giành được ân huệ của thần linh, hay sự thán phục của những người khác, mà là để đạt tới sự thanh thản nội tại, và như thế đạt tới sự tự do cá nhân. Việc đạt tới sự thiện là một cơ hội đồng đều ở trong tầm tay của bất cứ ai, trong bất cứ thời điểm nào: giàu hay nghèo, được giáo dục hay không. Nó không phải là lãnh địa độc quyền của "những nhà chuyên nghiệp về tâm linh" như những nhà tu, những vị thánh hay những nhà khổ hạnh.

[9] Đây là một câu rất quan trọng. Nhưng thế nào là "tự nhiên" theo chủ nghĩa Khắc kỷ? Trong dụng ngữ của chủ nghĩa này thì Tự nhiên, Thiên ý, Đấng quan phòng, Bản tính đại đồng, Thượng đế và Lý tính hầu như đồng nghĩa với nhau. Tự nhiên có những quy luật bất biến, và khi con người hiểu biết, sống theo những quy luật ấy thì sẽ có sự thanh thản của tâm hồn, nếu đi ngược lại Tự nhiên thì sẽ tự chuốc khổ cho mình. Lý tính trong mỗi người là quan năng có khả năng giúp đương sự hiểu biết những quy luật; do vậy, sống theo tự nhiên cũng có nghĩa là sống theo lý tính đã được phú bẩm cho mỗi người. Như vậy trước mắt ta cần nhớ "sống theo tự nhiên" không có nghĩa là "sống theo bản năng", muốn làm gì thì làm. Cũng cần nhớ là chữ "Lý tính" ở đây là một nguyên lý rất sâu xa, thiêng liêng, chứ không phải chỉ là "lý trí" manh mún, vụn vặt như cách hiểu thông thường.

Epictetus đưa ra một quan niệm về đức hạnh rất giản dị, bình thường và có thể áp dụng vào cuộc sống hàng ngày. Ông ưa thích một cuộc đời được sống một cách kiên trì, tuân phục thiên ý hơn là sự khoa trương cái tốt đẹp bằng những hành vi phi thường, anh hùng, lộ liễu. Đơn thuốc của ông cho cuộc sống tốt được tập trung vào ba chủ đề chính:

- Làm chủ những dục vọng của mình.

- Thực hiện những bổn phận của mình.

- Và học cách suy tư một cách rõ ràng về chính mình, cùng những mối quan hệ của mình bên trong cộng đồng lớn hơn của nhân loại.

Epictetus nhận ra rằng cuộc sống hằng ngày thì đầy rẫy những khó khăn ở những mức độ khác nhau. Ông trải qua đời mình trong việc phác họa con đường đi tới hạnh phúc, sự viên mãn và thanh thản[10], bất luận hoàn cảnh của ta có thế nào đi nữa. Những lời dạy của ông, khi chúng được giải phóng khỏi những "cái hào nhoáng" của văn hóa cổ đại, thì thích hợp một cách kỳ lạ với cuộc sống hiện đại. Nhiều khi triết lý của ông nghe ra giống như phần "tinh hoa nhất" của tâm lý học hiện đại. Lời cầu nguyện: "Xin hãy ban cho tôi sự bình tâm để chấp nhận những điều mà tôi không thể thay đổi, lòng dũng cảm để thay đổi những điều mà tôi có thể, và sự minh triết để nhận biết sự khác biệt giữa cái thay đổi được và cái không thay đổi được" có thể là một câu nói được gợi hứng từ cuốn sách này. Quả thực những tư tưởng của Epictetus là một trong những gốc rễ của tâm lý học hiện đại về sự tự quản.

[10] Chú ý: Sự "thanh thản" ở đây không phải là sự thanh thản thông thường, mà là sự thanh thản của một kẻ đã được rèn luyện, sống hòa điệu với lý tính. Đây là lý tưởng cao nhất của chủ nghĩa Khắc kỷ.

Tuy nhiên, trên những phương diện quan trọng thì Epictetus rất truyền thống và phi hiện đại. Trong khi xã hội của chúng ta (về mặt thực tế, nếu không luôn luôn tường minh) xem sự thành công trong nghề nghiệp, sự giàu sang, quyền lực và danh vọng như là những thứ đáng ao ước và đáng ngưỡng mộ, thì Epictetus lại xem chúng như là cái thứ yếu[(11)] và không ăn nhập gì đến hạnh phúc chân thực. Cái quan trọng nhất là loại người mà bạn đang trở thành; là loại cuộc sống mà bạn đang sống.

Sharon Lebell

[(11)] Có thể nói khái quát, Epictetus luôn chú trọng việc "thành nhân" hơn là "thành công". Và nếu xã hội hiện đại chú trọng "thành công" hơn "thành nhân" thì phải công bằng mà nói đó là sự suy thoái của xã hội hiện đại trên phương diện đạo đức. Nhưng phải chăng Epictetus quá xem nhẹ sự "thành công"? Theo thiển ý, không phải vậy. Có lẽ ông muốn sự thành công phải được đặt nền tảng trên sự "thành nhân".

PHẦN 1. CẨM NANG THƯ

Epictetus chỉ thuyết giảng chứ không để lại văn bản (tác phẩm) triết học nào. May thay, những điểm chính trong triết lý của ông được lưu giữ cho những thế hệ tương lai bởi môn đệ tận tụy của ông, sử gia Flavius Arrian. Arrian đã chịu khó ghi chép lại - cho một người bạn - phần lớn trong số những bài giảng của thầy viết bằng tiếng Hy Lạp. Những bài giảng này được biết đến như là Discourses, ban đầu được tập hợp trong 8 tập sách, nhưng chỉ còn sót lại 4 tập. Những bài giảng của Epictetus là một trong số những nguồn chủ yếu cho việc hiểu triết học Khắc kỷ của La Mã cổ đại.

Cẩm nang thư (hay Enchiridion) của Epictetus là một loạt những trích đoạn từ Discourses, tạo thành một bản tóm lược súc tích về những lời dạy cốt tủy của ông. Nó được dựa một cách sơ sài theo mẫu của những cẩm nang binh thư thời đó, và chia sẻ sự giản dị của những tác phẩm cổ điển như Nghệ thuật chiến tranh. Những binh sĩ thậm chí còn mang theo Cẩm nang thư vào trong chiến trường[12]. Qua suốt những thế kỷ và những nền văn hóa, những nhà lãnh đạo, những vị tướng của thế giới và những người dân thường, đều dựa vào Cẩm nang thư như là kẻ hướng đạo chính yếu để đạt tới sự bình an cá nhân và hướng đi tinh thần giữa những thử thách của cuộc đời.

Sharon Lebell

[12] Theo Phạm Cao Tùng, trong bài giới thiệu Cẩm nang thư (xuất bản tại Sài Gòn trước 1975), thì cả những phụ nữ quyền quý cũng luôn đưa Cẩm nang thư vào tận khuê phòng. Điều đó cho

thấy Cẩm nang thư thiết thân với cuộc sống như thế nào.

1

NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT, VÀ NHỮNG GÌ KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT

Hạnh phúc và tự do bắt đầu với sự hiểu biết rõ ràng về một nguyên tắc: Một số điều nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, và một số khác thì không[13]. Chỉ sau khi bạn đã đối mặt và chấp nhận cái nguyên tắc nền tảng này, và học cách phân biệt giữa những gì bạn có thể và không thể kiểm soát, thì bạn mới có thể đạt tới bình an nội tâm và cách hành xử hữu hiệu.

Ở trong tầm kiểm soát của chúng ta là những quan niệm, những khát vọng, những tình cảm yêu ghét của riêng chúng ta... Đây chính là những khu vực mà chúng ta cần quan tâm, bởi vì chúng trực tiếp tùy thuộc vào chúng ta. Chúng ta luôn luôn có thể chọn lựa nội dung và tính chất cuộc sống nội tâm của mình.

Nằm bên ngoài tầm kiểm soát của chúng ta là những thứ như thân thể, tài sản, uy tín, địa vị xã hội của chúng ta...

[13] Đây là câu nói rất quan trọng, là "chìa khóa" để hiểu toàn bộ cuốn sách này. Là câu nói cần suy ngẫm thật kỹ, hiểu thật rõ ràng thì mới có thể thực hành đúng.

Chúng ta phải nhớ rằng những cái này là những cái ngoại tại, do vậy không phải là cái mà ta cần quan tâm[14]. Cố kiểm soát hay cố làm thay đổi cái mà chúng ta không thể thì chỉ mang lại phiền não.

Hãy nhớ: Những điều nằm bên trong tầm kiểm soát của chúng ta thì trong bản chất tùy thuộc chúng ta, không bị ngăn trở, không bị câu thúc; trái lại, những cái nằm ngoài tầm kiểm soát của ta thì bấp bênh, lệ thuộc hoặc bị quy định bởi những ý thích bốc đồng và hành động của người khác. Cũng nên nhớ, nếu bạn nghĩ rằng mình có thể hoàn toàn kiểm soát những cái mà bản chất tự nhiên của chúng nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, hay nếu bạn cố lấy những công việc của người khác làm công việc của chính mình, thì bạn sẽ thất bại, trở thành một kẻ phẫn chí, lo lắng và ưa trách móc.

[14] Không cần quan tâm tới "cái ngoại tại"? Có lẽ Epictetus muốn dành ưu tiên cho "cái nội tại", nhưng nếu hoàn toàn "phớt lờ" cái ngoại tại thì cũng khó mà có được sự hài hòa? Trong tập sách này, tác giả thường xuyên nói đến "cái ngoại tại" và "cái nội tại". Đây là hai khái niệm cơ bản cần nắm vững vì nó sẽ được nhắc đi nhắc lại nhiều lần qua suốt tập sách. Trước mắt ta cần nhớ: "cái ngoại tại" hay "hoàn cảnh ngoại tại" là những gì xảy ra "bên ngoài" ta, và trên nguyên tắc chung, ta không hoàn toàn kiểm soát được nó. Ngược lại, "cái nội tại" là cái ở "bên trong" ta, chẳng hạn như quan niệm của ta, là cái mà ta có thể kiểm soát được - nó tùy thuộc vào ta... Theo Epictetus, ta khó lòng thay đổi "cái ngoại tại" vì nó không tùy thuộc vào ta, nhưng ta có thể thay đổi "cái nội tại" của mình. Qua suốt tập sách này, tác giả nhắm đến việc giúp người đọc học cách thay đổi "cái nội tại" để đối phó với những thăng trầm của "cái ngoại tại".

2

HÃY CHĂM LO CÔNG VIỆC CỦA RIÊNG BẠN

Hãy tập trung toàn bộ sự chú ý của bạn vào những gì mà mình thực sự cần quan tâm, và hãy rõ ràng, minh bạch rằng cái thuộc về người khác là công việc của họ, chứ không phải là của bạn. Khi làm như thế thì bạn sẽ không bị câu thúc, và không ai có thể ngăn trở bạn. Bạn sẽ thực sự tự do và hành động một cách hữu hiệu, bởi vì những nỗ lực của bạn sẽ được sử dụng tốt và sẽ không bị lãng phí một cách ngốc nghếch vào việc chỉ trích hay chống đối những người khác.

Khi biết đâu là những cái thực sự nằm trong tầm kiểm soát của mình, và lưu tâm đến chúng thì không ai có thể cưỡng bách bạn làm bất cứ cái gì ngược lại ý chí của mình; những người khác sẽ không thể làm tổn thương bạn, và bạn sẽ không tạo ra một kẻ thù nào, hay phải nhận chịu bất cứ sự thiệt hại nào.

Nếu bạn muốn sống theo những nguyên tắc như thế thì hãy nhớ rằng điều đó sẽ không dễ dàng: Bạn sẽ phải hoàn toàn từ bỏ một số điều, và trì hoãn một số điều khác trong hiện tại bây giờ. Rất có thể bạn sẽ phải từ bỏ sự giàu sang và quyền lực nếu bạn muốn đảm bảo việc đạt tới hạnh phúc và tự do.

3

HÃY NHẬN DIỆN NHỮNG TRÌNH HIỆN[15] NHƯ CHÚNG THỰC SỰ LÀ

Kể từ bây giờ về sau, trước mọi sự có vẻ như khó chịu, hãy tập nói: "Mi chỉ là một trình hiện của giác quan, và đó không phải là cái thực tướng[16] của mi". Và rồi, hãy xem xét một cách thấu đáo vấn đề theo những nguyên tắc vừa nêu. Trước hết, hãy tự hỏi: "Cái trình hiện này có liên quan đến những điều vốn ở trong tầm kiểm soát của riêng tôi hay không?". Nếu nó liên quan đến bất cứ điều gì ở ngoài tầm kiểm soát của bạn, thì hãy tập đừng lo lắng về[17] nó.

[15] Appearances: Trình hiện. (Chúng tôi mượn cách dịch của Nguyễn Tường Bách). "Trình hiện" là cái hiện ra trước giác quan và ý thức ta, chưa có "phán đoán giá trị" (đẹp, xấu; buồn, vui...) xen vào. Triết học phương Tây phân biệt hai loại phán đoán: "Phán đoán thực tại" và "Phán đoán giá trị". Phán đoán thực tại thì khách quan, chung cho mọi người. Còn phán đoán giá trị thì chủ quan, khác nhau tùy theo quan niệm mỗi người.

Thí dụ: Một buổi sáng có nắng, nếu ta nói: "Trời có nắng" thì đó là một phát biểu dựa trên sự "trình hiện" khách quan, ai cũng thấy như thế. Ta gọi "Trời có nắng" là một "phán đoán thực tại". Nhưng khi ta nói: "Nắng đẹp quá" thì đó là một "phán đoán giá trị", chủ quan của riêng ta, bởi vì có thể người khác không thấy cái nắng đó là "đẹp". Nhìn sự vật như nó là, nghĩa là sự vật hiện ra thế nào thì nói nó thế ấy (phán đoán thực tại), chứ không thêm thắt vào nó những "phán đoán giá trị" chủ quan của ta.

[16] Thế nào là “thực tướng” của những hiện tượng? Nếu xét về mặt tuyệt đối (chân đế, bản thể, bản môn) thì rất khó biết nó. Có lẽ cụm từ “thực tướng” ở đây chỉ nên hiểu theo nghĩa “tương đối” (tục đế, hiện tượng, tương đối, tích môn). Nhân đây cũng cần phân biệt có hai loại chân lý: chân lý tuyệt đối và chân lý tương đối. Và chữ “thực tướng” cũng cần được xét theo hai bình diện tuyệt đối và tương đối.

Thí dụ, khi ta thấy một “cái xe đạp” và nói: “Đây là một cái xe đạp” thì nếu xét về mặt “hiện tượng” (tương đối), có thể nói ta đang “nhìn sự vật như nó là”. Tuy nhiên, nếu xét về mặt “tuyệt đối” thì ta vẫn chưa “nhìn đúng thực tướng” của sự vật, vì xét cho cùng thì không hề có một cái gọi là “xe đạp” mà nó chỉ là một “giả hợp” do nhiều bộ phận hợp lại. Nếu tháo rời từng bộ phận thì không còn gì để gọi là “xe đạp” nữa. Vả lại, theo vật lý lượng tử thì cũng không hề có “cái xe đạp” nào cả, mà đó chỉ là những “nguyên tử” cực vi, và sau cùng tất cả đều chỉ là “năng lượng” (energy) mà thôi, chẳng có cái gì là “sự vật” nữa. Đọc kỹ Epictetus, ta thấy khi nói: “Hãy nhìn sự vật như nó là” thì ông cũng chỉ dừng lại ở “chân lý tương đối” chứ chưa có ý nói đến “chân lý tuyệt đối” vốn ở một bình diện cao hơn.

[17] Tiếng Việt có hai từ: “lo lắng” và “lo liệu”. Có lẽ ý Epictetus là chỉ nên bình tĩnh để “lo liệu”, chứ không nên “lo lắng”?

4

YÊU - MUỐN ĐUỔI THEO
GHÉT - MUỐN TRỐN TRÁNH

Những ham muốn và ghét bỏ của chúng ta là những "kẻ thống trị" bốc đồng. Chúng yêu sách, buộc ta phải tuân phục những mệnh lệnh của chúng. Lòng ham muốn thúc đẩy ta đuổi theo và đạt điều ta muốn. Sự ghét bỏ, trái lại, yêu sách rằng ta phải tránh điều ta không ưa.

Thông thường, khi không đạt được điều ta muốn, ta thất vọng. Khi gặp điều ta không muốn, ta phiền não.

Do vậy, nếu bạn chỉ cần tránh những điều khó chịu vốn trái với sự an vui tự nhiên của mình và ở trong tầm kiểm soát thì bạn sẽ không gặp bất cứ cái gì mà mình không thực sự muốn. Tuy nhiên, nếu bạn cố tránh những điều không thể tránh như bệnh tật, cái chết hay sự bất hạnh[18] - là những cái mà bạn không có sự kiểm soát thực sự nào - thì bạn sẽ làm cho chính mình và kẻ khác đau khổ[19].

[18] Cần phân biệt thật rõ đâu là điều có thể tránh, và đâu là điều không thể tránh. Nói chung, cái gì hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của ta thì có thể tránh được, ngược lại thì không tránh được. Và muốn phân biệt hai loại này, ta phải xét một sự thể trên hai mặt: tuyệt đối và tương đối. Thí dụ: Cái chết có tránh được không?

a/ Xét về mặt tuyệt đối: Không thể tránh được, vì trước sau gì ta cũng phải chết.

b/ Xét về mặt tương đối:

- Nếu có điều kiện thì có thể "trì hoãn" cái chết một thời gian (có tiền chữa bệnh).

- Nếu không có điều kiện thì dành chịu chết (không có tiền chữa bệnh).

[19] Có thể kiểm soát được bệnh tật, cái chết và bất hạnh không? Xét về mặt tương đối thì có thể kiểm soát được phần nào. Nhưng xét về mặt tuyệt đối thì không thể hoàn toàn kiểm soát được chúng. Khi nói rằng, "cái chết, bệnh tật và sự bất hạnh - là những cái mà bạn không thể kiểm soát được" là Epictetus đứng về mặt tuyệt đối mà nói.

Lòng ham muốn và sự ghét bỏ, mặc dù mạnh mẽ, cũng chỉ là những thói quen. Và chúng ta có thể tự rèn luyện mình để có những thói quen tốt hơn. Hãy từ bỏ thói quen trốn tránh những điều không nằm trong tầm kiểm soát của bạn, và thay vào đó, hãy tập trung vào việc chống lại những điều không tốt cho bạn nhưng lại nằm trong tầm kiểm soát của mình.

Hãy cố hết sức để chế ngự những ham muốn của bạn. Bởi vì, nếu bạn ham muốn một cái vốn không nằm trong tầm kiểm soát của riêng mình, thì bạn sẽ thất vọng[20]; trong khi đó, bạn sẽ bỏ bê những cái đáng ham muốn vốn nằm trong tầm kiểm soát của mình.

[20] Đây là việc tự lượng sức mình. Có thể xảy ra hai trường hợp: a. Ta làm cái quá sức mình và sẽ luôn thất bại; hoặc b. Ta không dám làm cái mà ta có thể làm, nghĩa là ta đầu hàng trước khi chiến đấu. Do vậy, tự lượng sức mình sẽ giúp ta tránh được những thất bại và thất vọng không cần thiết. Một thí dụ: Nếu ta yêu âm nhạc nhưng không có năng khiếu về bộ môn này mà cứ mong muốn trở thành một Mozart, một Beethoven thì ta sẽ thất vọng suốt đời!

Dĩ nhiên, có những lúc vì những lý do thực tế, bạn phải chạy theo điều này hay trốn tránh điều nọ, nhưng hãy làm như thế với thiện ý, sự khéo léo và sự mềm dẻo.

5

HÃY NHÌN SỰ VẬT NHƯ CHÚNG LÀ

Hoàn cảnh ngoại tại không xảy ra để đáp ứng những mong đợi của chúng ta. Những biến cố xảy ra một cách tự nhiên[21]. Người ta hành xử một cách tự nhiên. Hãy ôm giữ những gì mà bạn thực sự đạt được.

Hãy mở mắt ra: Hãy nhìn sự vật đúng như thực tướng của chúng[22], và do vậy tránh cho bạn nỗi đau đớn của sự luyến chấp sai lầm và sự đổ nát có thể tránh được.

Hãy nghĩ về những cái làm bạn vui thích - những vật dụng cần thiết mà bạn sử dụng, những người mà bạn trân quý. Nhưng hãy nhớ rằng, chúng và họ có tính chất riêng, vốn hoàn toàn khác biệt với cái cách mà ta nhìn chúng và họ.

Như một bài tập, hãy xem xét những sự vật nhỏ bé nhất mà bạn luyến chấp vào. Chẳng hạn giả thử rằng, bạn có một cái tách mà bạn ưa thích. Nói gì đi nữa, nó chỉ là một cái tách; do vậy, nhỡ nó vỡ thì bạn có thể xử lý. Kế đến, hãy trải rộng (việc xem xét như thế) đến những sự vật - hay những con người - mà bạn luyến chấp vào.

[21] Tự nhiên, nhưng không phải hoàn toàn ngẫu nhiên, mà tuân theo một quy luật nào đó ta không rõ (chưa thấu triệt được).

[22] Thế nào là “nhìn sự vật đúng như thực tướng” của chúng? Trước mắt, ta cần biết rằng ta thường ít khi nhìn sự vật đúng như chân tướng của chúng. Thực ra, từ “chân tướng” cũng được xét theo hai phương diện: chân lý tuyệt đối và chân lý tương đối. Chữ “chân tướng” theo cách dùng của Epictetus chỉ nên hiểu theo chân lý tương đối.

Hãy nhớ rằng khi bạn ôm hôn con, chồng hay vợ mình thì bạn đang ôm một kẻ hữu tử[23]. Như vậy, nếu một trong số họ có mất đi thì bạn nên chịu đựng với sự điềm tĩnh.

Khi một điều gì đó xảy ra thì cái duy nhất nằm trong quyền lực của bạn là thái độ của mình đối với nó[24]; bạn có thể chấp nhận hay từ chối nó[25].

Cái thực sự làm chúng ta sợ hãi hay hoảng loạn, không phải là những biến cố ngoại tại, mà là cái cách chúng ta nghĩ về chúng[26]. Cái khuấy động chúng ta, không phải là những sự thể ngoại tại, mà chính là sự thuyết minh của chúng ta về ý nghĩa của chúng.

Hãy ngừng tự hù dọa mình với những khái niệm bốc đồng, và những ấn tượng chủ quan của ta về sự vật!

[23] Hữu tử: phải chết.

[24] Một thí dụ: Có hai người cùng nhiễm HIV AIDS, nhưng một người muốn tự sát; còn người kia đi nhiều nơi diễn thuyết, cảnh báo mọi người nên thận trọng trong các đường truyền nhiễm như tình dục, đường máu và mẹ truyền sang con để tránh mắc bệnh như anh ta.

[25] “Chấp nhận” một sự thể như nó xảy ra nghĩa là không “vùng vẫy chống lại nó”. Ngược lại là “từ chối” nó, mong nó xảy ra theo ý của mình.

[26] Thí dụ, cái chết có đáng sợ không? Theo Epictetus thì tự thân cái chết không đáng sợ. Chính quan niệm của ta về sự chết mới làm cho ta sợ hãi. Nếu ta quan niệm chết là hết, hoặc sau khi chết sẽ xuống địa ngục, hay bị đầu thai vào một cảnh giới bất hạnh thì ta sẽ sợ chết. Nhưng nếu ta quan niệm chết chỉ là việc di chuyển từ dạng hiện hữu này sang một dạng hiện hữu khác, như sự chu tuần của bốn mùa Xuân, Hạ Thu, Đông... tử để rồi sinh, sinh rồi lại tử... thì hẳn là cái chết sẽ không có gì đáng sợ.

Những sự thể diễn ra tự nhiên theo cách của chúng chứ không phải như ta mong đợi. Cũng vậy, những con người hành xử tự nhiên theo cách của họ chứ không phải như ta mong đợi.

6

HÃY LÀM CHO NHỮNG HÀNH ĐỘNG CỦA BẠN HÒA ĐIỆU VỚI TỰ NHIÊN

Đừng cố tạo ra những quy tắc của riêng bạn.

Trong mọi vấn đề - lớn hay nhỏ, công hay tư - hãy hành xử phù hợp với những quy luật của tự nhiên. Việc hòa điệu ý chí của bạn với tự nhiên nên là lý tưởng cao nhất của bạn.

Bạn thực tập lý tưởng này ở đâu? Trong những điều cụ thể của đời sống hằng ngày, với những trách nhiệm và bổn phận cá nhân mình. Khi bạn thực hiện một công việc nào đó, thí dụ, tắm, thì hãy làm như vậy - với hết sức mình - phù hợp với tự nhiên. Khi bạn ăn, hãy làm như vậy, với hết sức mình - phù hợp với tự nhiên, vân vân.

Điều quan trọng không phải là bạn đang làm cái gì, mà là bạn đang làm nó như thế nào[27]. Khi chúng ta hiểu đúng đắn và sống theo nguyên tắc này, thì mặc dù những khó khăn vẫn khởi lên - vì chúng cũng là một phần của trật tự thiêng liêng - chúng ta vẫn có bình an nội tâm.

[27] Và ta làm như thế nào là do ta nghĩ như thế nào về sự vật.

7

NHỮNG BIẾN CỐ KHÔNG LÀM ĐAU CHÚNG TA, NHƯNG NHỮNG QUAN ĐIỂM CỦA CHÚNG TA VỀ CHÚNG THÌ CÓ THỂ

Những sự thể, tự chúng không làm ta đau hay ngăn trở chúng ta. Cách chúng ta nhìn những sự thể này là chuyện khác. Chính thái độ và phản ứng của ta mới là cái mang đến cho ta phiền não.

Do vậy, ngay cả cái chết, tự thân nó và một mình nó cũng không phải là cái gì ghê gớm. Chính khái niệm của ta về sự chết - cho rằng nó đáng sợ - mới là điều làm ta sợ hãi. Hãy xem xét kỹ khái niệm của ta về cái chết và về mọi sự khác. Chúng có thực sự đúng không? Chúng có đang mang đến cho bạn lợi lạc nào không? Đừng sợ hãi cái chết hay sự đau đớn. Hãy sợ nỗi sợ hãi của ta về chúng.

Chúng ta không thể chọn lựa hoàn cảnh bên ngoài mình, nhưng chúng ta luôn có thể chọn lựa cách đáp ứng lại chúng[28].

[28] Có hai cách để thay đổi cuộc sống của mình: 1. Thay đổi hoàn cảnh bên ngoài. 2. Thay đổi quan niệm của ta về hoàn cảnh bên ngoài. Theo Epictetus, sự thay đổi quan niệm của ta về sự vật là cái nằm trong tầm kiểm soát của ta. Ông chú trọng đến việc thay đổi thái độ của ta trước hoàn cảnh, hơn là thay đổi hoàn cảnh. Xin đưa ra thí dụ cụ thể để vấn đề được sáng tỏ hơn.

- Một người mắc bệnh nan y (ung thư chẳng hạn). Người đó có hai chọn lựa: thay đổi hoàn cảnh bên ngoài, hoặc thay đổi thái độ của mình đối với hoàn cảnh. Nếu có đủ điều kiện về tiền bạc, đương sự sẽ tìm cách chữa chạy, và nếu may mắn sẽ hồi phục. Như vậy, anh ta đã thay đổi được hoàn cảnh bên ngoài. Nhưng giả thiết rằng, anh ta không đủ điều kiện để chữa trị thì anh ta nên thay đổi thái độ của mình trước cơn bệnh nan y đó: Anh ta sẽ chấp nhận nỗi bất hạnh, và

sống phần đời còn lại với tâm hồn thanh thản (thay vì cứ để cho sầu muộn đè nặng tâm hồn cho đến chết).

8

KHÔNG XẤU HỔ. KHÔNG TRÁCH CỨ

Chính cảm nhận và quan niệm của ta về những sự thể là cái khiến ta phiền não. Do vậy, trách cứ người khác là điều ngờ nghệch. Cho nên, khi ta gặp những trở ngại, những rối loạn hay phiền muộn thì đừng bao giờ trách cứ người khác, mà hãy trách cứ thái độ của chúng ta[29].

[29] Gợi nhớ đến câu: "Tiên trách kỷ, hậu trách nhân". (Trách mình trước, trách người sau).

Những người tiểu trí thường trách người khác về những bất hạnh của riêng họ. Những người (có trí tuệ) trung bình thì trách chính mình. Và những người dâng hiến đời mình cho sự minh triết (kẻ đại trí) hiểu rằng, cái xung lực muốn trách cứ kẻ khác hay trách cái gì đó là điều ngốc nghếch; rằng việc trách cứ - bất luận trách kẻ khác, hay chính mình - đều không thành tựu được cái gì cả.

Một trong những dấu hiệu cho sự khởi đầu của tiến bộ đạo đức là việc dập tắt dần dần sự trách cứ. Chúng ta thấy cái vô ích của việc phê bình, chỉ trích. Càng xem xét thái độ và sự phản tỉnh của ta trên chính mình, ta càng ít bị lôi cuốn bởi những phản ứng bão táp về cảm xúc mà trong đó ta tìm kiếm những lời giải thích dễ dãi cho những biến cố không mong muốn.

Những sự thể chỉ đơn giản là cái mà chúng là. Những người khác suy nghĩ điều mà họ sẽ suy nghĩ; nó không liên hệ gì đến chúng ta[30]. Không có gì phải xấu hổ. Không có gì phải trách cứ.

[30] Chúng tôi chỉ dịch sát nguyên văn, nhưng câu này dễ gây hiểu lầm. Nói cho đúng thì mọi sự đều có liên hệ chằng chịt với nhau, không có cái gì biệt lập - "trùng trùng duyên khởi", nói như kinh Hoa Nghiêm của nhà Phật. Do vậy, "nó vẫn có liên hệ đến chúng ta", nhưng có lẽ theo Epictetus, vì nó "nằm ngoài tầm kiểm soát của ta" nên ta không cần phải quan tâm đến nó nhiều quá? Dù sao, cách nói nó không liên hệ gì đến chúng ta" là có phần cực đoan?

9

HÃY TẠO RA CÔNG TRẠNG CỦA RIÊNG BẠN

Đừng bao giờ lệ thuộc vào sự thán phục của kẻ khác. Không có sức mạnh nào trong nó cả. Công trạng cá nhân không thể được phái sinh từ một nguồn ngoại tại. Nó không thể được tìm thấy trong những giao du cá nhân của bạn, cũng như không thể được tìm thấy trong sự nể trọng của người khác. Một sự kiện của đời là, những người khác, ngay cả những người yêu mến bạn, sẽ không nhất thiết đồng ý với những ý kiến của bạn, hiểu bạn, hay chia sẻ sự tâm huyết của bạn. Hãy trưởng thành! Hơi đâu mà quan tâm đến những gì mà người khác nghĩ về mình![31]

Hãy tạo ra công trạng của riêng bạn.

Công trạng cá nhân không thể đạt được qua việc giao du của bạn với những con người kiệt xuất[32]. Bạn đã được giao cho công việc của riêng mình để làm. Hãy bắt tay vào làm ngay bây giờ, làm hết sức mình và đừng bận tâm là ai đang quan sát bạn.

Hãy làm công việc có ích và không màng đến niềm vinh dự hay sự thán phục mà những nỗ lực của bạn có thể giành được từ người khác. Không có cái gọi là công trạng "ăn theo".

Những thắng lợi và kiệt xuất của người khác, chúng thuộc về họ. Cũng như vậy, những vật sở hữu của bạn có thể có sự kiệt xuất, nhưng chính

bạn không thu được sự kiệt xuất từ chúng.

Hãy nghĩ về điều đó. Cái gì thực sự là của riêng bạn? Cách bạn sử dụng những ý kiến, những tài nguyên nội tại và những cơ hội đến với mình. Bạn có những cuốn sách? Hãy đọc chúng. Hãy học từ chúng. Hãy áp dụng sự minh triết của chúng. Bạn có kiến thức chuyên môn? Hãy đưa nó vào sử dụng một cách đầy đủ và tốt đẹp. Bạn có những dụng cụ? Hãy đem nó ra và chế tạo hay sửa chữa đồ đạc. Bạn có một ý kiến hay? Hãy làm theo nó tới cùng. Hãy tận dụng những gì mà bạn có, những cái thực sự là của mình.

Bạn có thể hài lòng một cách chính đáng với chính mình và thanh thản, khi bạn đã hòa điệu những hành động của mình với tự nhiên, bằng cách nhận ra cái gì thực sự là của riêng mình.

[31] Có nên quan tâm đến dư luận không? Có hai loại dư luận: dư luận đúng và dư luận sai. Nhìn chung, dư luận thường sai nhiều hơn đúng. Tuy nhiên, phớt lờ dư luận và quá nô lệ vào dư luận, cả hai đều không tốt. Tốt nhất nên “tham khảo” dư luận: Thấy nó đúng thì theo; thấy không đúng thì không theo.

[32] Đây là tâm lý chung của nhiều người: Khi được giao du với những người “quan trọng” thì họ thấy mình cũng “quan trọng” lây. Chẳng hạn một người sau khi làm quen được với nhiều người “quan trọng” trong lãnh vực nào đó của xã hội, thì họ có ảo tưởng rằng cái “tầm vóc” của họ cũng được... nâng lên so với trước!

10

HÃY TẬP TRUNG VÀO BỔN PHẬN CHÍNH YẾU CỦA BẠN

Có một thời gian và một nơi chốn cho sự vui chơi giải trí, nhưng bạn không bao giờ nên để cho chúng lấn lướt những mục đích chân thực của đời mình. Nếu bạn ở trên một chuyến hải trình và con tàu thả neo tại một hải cảng, bạn có thể lên bờ tìm nước uống và tình cờ nhặt được một cái vỏ ốc[33] hay một thảo mộc nào đó. Nhưng hãy cẩn thận; hãy lắng tai để nghe tiếng gọi của vị thuyền trưởng[34]. Hãy giữ sự chú ý của bạn hướng về con tàu.

[33] Những thứ mà ta "thu nhặt" được trong cuộc đời - như tiền tài, danh vọng... thì cũng ví như những "vỏ ốc" mà ta nhặt được bên bờ biển.

[34] Có thể là Định mệnh hay Thượng đế. Đây là Thượng đế vô ngôi vị của Phiếm thần luận, chứ không phải là vị Thượng đế có ngôi vị của Ki-tô giáo, Do Thái giáo và Hồi giáo. Thượng đế của Phiếm thần luận chính là Thiên nhiên, Vũ trụ, không có quyền thưởng phạt... Sự phân biệt hai loại Thượng đế này rất quan trọng; nếu không, ta dễ hiểu lầm tư tưởng của Epictetus và nhiều nhà tư tưởng khác.

Rất dễ dàng bị xao lãng bởi những cái vặt vãnh của trần gian. Nếu vị thuyền trưởng gọi thì bạn phải sẵn sàng rời bỏ những thứ đó và chạy trở về, thậm chí không nhìn lại đằng sau[35].

[35] Với một kẻ tích lũy quá nhiều của cải thì họ sẽ từ bỏ trần gian với nhiều tiếc nuối; bởi vì, họ sẽ không đem theo được một chút gì trong cái kho của cải đó.

Nếu bạn đã già thì đừng đi xa khỏi con tàu; nếu không, bạn sẽ không về kịp khi được thuyền trưởng gọi.

11

HÃY CHẤP NHẬN NHỮNG BIẾN CỐ NHƯ CHÚNG XẢY RA

Đừng yêu cầu hay mong đợi rằng những biến cố sẽ xảy ra như bạn mong muốn. Hãy chấp nhận những biến cố như chúng thực sự xảy ra[36]. Theo cách đó, bình an nội tâm sẽ đến.

[36] Thiên nhiên vận hành theo những quy luật riêng của nó; do vậy, rất có thể nó sẽ không xảy ra đúng như điều ta muốn. Tuy nhiên, không phải vì thế mà ta buông xuôi, không phấn đấu cho những điều mình muốn đạt được. Chỉ có điều, sau khi đã nỗ lực hết mình mà sự việc vẫn xảy ra không như ta mong muốn, thì ta nên chấp nhận tình huống và chuẩn bị cho một nỗ lực mới, chứ không nên ngồi đó để than vãn...

12

Ý CHÍ LUÔN Ở BÊN TRONG TẦM KIỂM SOÁT CỦA BẠN

Không có gì thực sự ngăn chặn bạn. Không có gì thực sự ngăn trở bạn. Bởi vì ý chí riêng[37] của bạn luôn luôn nằm trong quyền kiểm soát của bạn.

[37] Trên nguyên tắc và nhìn chung thì ý chí của ta có thể nằm trong tầm kiểm soát của ta. Tuy nhiên, có một số ngoại lệ: a. Khi ý chí ta yếu đuối thì nó dễ bị ngoại cảnh chi phối; b. Có những động lực "vô thức" nó nằm ngoài tầm kiểm soát của ý chí.

Bệnh tật có thể thách thức thân xác bạn, nhưng phải chăng bạn chỉ là thân xác? Tật què chân có thể ngăn trở đôi chân bạn, nhưng bạn không chỉ là đôi chân. Ý chí của bạn to lớn hơn đôi chân mình.

Bạn không cần phải để cho ý chí của mình bị tác động bởi một sự việc, trừ phi bạn để cho nó làm như thế. Với mọi sự xảy ra với bạn, hãy nhớ điều này.

13

HÃY TẬN DỤNG NHỮNG GÌ XẢY RA VỚI BẠN

Mọi khó khăn trong đời đều cho chúng ta một cơ hội quay vào trong và gợi dậy những tài nguyên nội tại tiềm ẩn. Chúng ta có thể và nên biến những thách thức mà chúng ta chịu đựng thành sức mạnh của chính mình.

Những người khôn ngoan cẩn trọng, họ nhìn vượt lên chính cái sự việc và tìm cách tạo thói quen tận dụng nó.

Khi gặp một biến cố ngẫu nhiên, đừng chỉ phản ứng một cách may rủi: Hãy nhớ quay vào bên trong và hỏi, bạn có tài nguyên nào để xử lý nó hay không[38]? Hãy đào sâu. Bạn có những sức mạnh mà có thể bạn không nhận thức rằng mình có[39]. Hãy tìm đúng tài nguyên đó. Hãy sử dụng nó.

Nếu bạn gặp một người quyến rũ thì tài nguyên cần đến là sự tự chủ. Nếu gặp sự đau đớn hay sự yếu đuối thì đó là sức chịu đựng. Nếu gặp sự lăng nhục thì đó là sự kiên nhẫn.

Theo dòng thời gian, bạn xây dựng thói quen áp dụng nguồn tài nguyên nội tại thích hợp vào mỗi biến cố, và bạn sẽ không bị lôi cuốn bởi những ấn tượng của cuộc đời. Dần dần, bạn sẽ không còn cảm thấy mình bị áp đảo (bởi ngoại giới) nữa.

[38] Khi gặp một "thách thức" của cuộc đời, người ta thường hướng ra ngoài để tìm sự trợ giúp - ở người thân, bạn hữu... Nhưng quả thật đó chỉ là sự hỗ trợ tạm thời và thứ yếu. Epictetus khuyên

ta nên tìm sự trợ giúp ở sức mạnh vốn có bên trong ta, đây mới đúng là sức mạnh lâu dài, luôn sẵn có trong ta dưới dạng tiềm năng. Tuy nhiên, phải có một bản lãnh nhất định thì mới có thể tìm thấy được sự hỗ trợ từ sức mạnh nội tại của mình.

[39] Tâm lý học hiện đại đã chứng minh rõ ràng điều này. Sức mạnh này cũng giống như những quặng mỏ nằm sâu dưới lòng đất, chúng có ở đó nhưng dưới dạng tiềm năng, vấn đề là phải biết cách khai thác những quặng mỏ đó và đưa chúng vào sử dụng.

14

HÃY CHĂM SÓC NHỮNG GÌ MÀ BẠN CÓ ĐƯỢC

Không gì có thể thực sự bị lấy đi từ bạn. Không có gì để mất. Bình an nội tâm bắt đầu khi, về những sự thể, chúng ta ngừng nói: "Tôi đã mất nó". Thay vào đó, hãy nói: "Nó đã được trả về lại[40] nơi nó đến". Con bạn chết? Chúng được trả lại. Vợ bạn chết? Nàng được trả lại. Những vật sở hữu và tài sản của bạn bị mất đi? Chúng đã được trả lại.

Có lẽ bạn bực mình vị một kẻ xấu ăn cắp những vật dụng của mình. Nhưng tại sao bạn lại quan tâm về chuyện ai đã trả lại cho đời, cái mà đời đã ban cho mình?

Điều quan trọng là hãy chăm sóc cẩn thận những gì mà bạn có trong khi đời để cho bạn có - như một khách lữ hành chăm sóc một căn phòng tại một quán trọ[41].

[40] Khi nói rằng ta đã "mất" một sự thể nào đó là ta mặc nhiên thừa nhận rằng nó là vật sở hữu của ta. Nhưng Epictetus nói rằng ta không "mất" cái gì cả, mà ta chỉ "trả" nó lại, có nghĩa là ta đã "mượn" nó từ một nguồn nào đó. Quả thực, nếu ta "trả lại" cho ai đó một cái mà ta đã "mượn" thì đâu có phải buồn lòng! Nhưng với những kẻ "phàm phu tục tử" như chúng ta thì không dễ gì có được một cái nhìn như thế!

[41] Những cái ta đang có trong tay là rất phù du. Tuy vậy, không phải vì thế mà ta không chăm sóc chúng. Chăm sóc chúng nhưng không luyến chấp vào chúng. Hình ảnh một người lữ hành chăm sóc căn phòng tại một quán trọ thật tiêu biểu cho mỗi con người trên trần gian: Chúng ta đều chỉ là những khách lữ hành, và trần gian chỉ là quán trọ - ý tưởng này hóa ra đã có từ mấy ngàn năm, mà vẫn còn như mới được nói hôm qua! (Tôi nay ở trọ trần gian - Trịnh Công Sơn).

15

CUỘC SỐNG TỐT LÀ CUỘC SỐNG CÓ BÌNH AN NỘI TẠI

Dấu hiệu chắc chắn nhất của cuộc sống cao thượng là sự bình an nội tại[42]. Sự tiến bộ tinh thần mang đến tự do, thoát khỏi sự xáo trộn nội tại. Bạn có thể ngừng bồn chồn lo lắng về chuyện này chuyện nọ.

Nếu bạn tìm kiếm một cuộc sống cao thượng, hãy tránh những nếp suy nghĩ như: "Nếu tôi không làm việc chăm chỉ, tôi sẽ không bao giờ kiếm được một cuộc sống đàng hoàng, sẽ không ai công nhận tôi, và tôi sẽ là một kẻ vô danh tiểu tốt"; hay "Nếu tôi không chỉ trích người làm thuê cho mình thì anh ta sẽ lợi dụng thiện chí của tôi".

Thà chết đói mà không phiền não và sợ hãi, còn hơn là sống giàu sang mà lo lắng, kinh hãi, nghi ngờ và ham muốn vô độ.

Hãy bắt đầu ngay một chương trình nhằm tự làm chủ bản thân. Nhưng hãy bắt đầu một cách khiêm tốn, với những điều nhỏ bé vốn quấy rầy bạn. Con bạn làm đổ một cái gì đó? Bạn đã đánh mất cái ví của mình? Hãy nhủ thầm: "Việc xử lý một cách trầm tĩnh sự bất tiện này là cái giá mà tôi phải trả cho bình an nội tâm của mình, cho sự tự do, thoát khỏi sự xáo trộn; người ta không đạt được cái gì mà không phải trả giá".

[42] Tiếng Việt có hai từ: "bình yên" và "bình an". Nhiều người cho rằng, chúng đồng nghĩa với nhau. Nhưng theo chúng tôi, từ "bình yên" có thể dùng để chỉ sự "yên lành" ngoại tại, và "bình an" chỉ sự "yên lành" nội tại.

Khi bạn gọi con mình, hãy chuẩn bị tâm lý rằng, nó sẽ không trả lời; hay nếu nó trả lời thì có thể nó sẽ không làm như ý bạn muốn. Trong hoàn cảnh này thì dù bạn bực mình cũng không ích gì. Không nên để cho con cái có quyền lực gây ra cho bạn sự phiền não.

16

HÃY PHỚT LỜ NHỮNG GÌ KHÔNG LIÊN QUAN TỚI BẠN

Sự tiến bộ tinh thần đòi hỏi chúng ta phải đặt nặng những cái cốt tủy và bỏ qua mọi thứ khác, như việc theo đuổi những cái vặt vãnh không xứng đáng với sự chú ý của ta. Hơn nữa, đối với những vấn đề không liên quan đến chúng ta, thật là tốt nếu bị người khác nghĩ rằng bạn khờ khạo và ngây thơ[43]. Đừng quan tâm đến những "ấn tượng" của người khác về bạn. Họ bị lóa mắt và bị đánh lừa bởi vẻ bề ngoài. Hãy bám chặt mục đích của mình. Chỉ có điều này mới củng cố sức mạnh và mang đến cho đời bạn sự nhất quán.

[43] Gợi nhớ đến Lão Tử: "Người đời sáng chói/Riêng ta mịt mờ... Người đời đều có chỗ dùng/Riêng ta ngu dốt, thô lậu..." (Trích Lão Tử Tinh Hoa của Nguyễn Duy Cần). Có hai loại "khôn": Khôn ở những cái vặt vãnh, thường được gọi là "khôn vặt"; khôn ở những vấn đề lớn, đó là "khôn thực". Kẻ tiểu nhân chỉ khôn ở "cái nhỏ"; bậc quân tử thì "dại" ở cái nhỏ mà khôn ở cái lớn.

Hãy tránh xa việc cố giành sự tán thành và lòng thán phục của người khác[44]. Bạn đang chọn đi con đường cao thượng. Đừng mong ước người khác xem bạn là người độc đáo, khôn ngoan, lịch duyệt. Quả vậy, hãy nghi ngờ, nếu bạn hiện ra trong mắt người khác như là một người đặc biệt. Hãy cảnh giác chống lại một cảm thức về lòng tự thị.

[44] Có được sự tán thành và thán phục của người khác, tự thân chúng không phải là xấu. Nó chỉ "xấu" khi động cơ chủ yếu của đương sự là tìm mọi cách để có được chúng. Ý Epictetus muốn nói là nên quan tâm đến việc "tinh lọc" cuộc sống nội tại của mình, chứ không nên chạy theo dư luận (khen, chê) của người khác.

Việc giữ ý chí của bạn phù hợp với chân lý, và việc quan tâm đến cái nằm bên ngoài tầm kiểm soát của mình là mâu thuẫn với nhau. Nếu bị hút vào trong cái này thì bạn sẽ bỏ bê cái kia.

17

HÃY LÀM CHO NHỮNG MONG ƯỚC CỦA BẠN PHÙ HỢP VỚI THỰC TẠI

Cuộc sống và thiên nhiên bị chi phối bởi những quy luật mà chúng ta không thể thay đổi. Chúng ta càng nhanh chóng chấp nhận điều này thì chúng ta càng có thể bình tâm. Bạn sẽ khờ khạo nếu mong ước rằng con cái hay vợ mình sẽ sống mãi mãi. Họ đều phải chết; y như bạn vậy; và quy luật về tính hữu tử thì hoàn toàn vượt quá tầm kiểm soát của bạn.

Tương tự như vậy, thật khờ khạo khi mong ước rằng một người giúp việc, một kẻ thân thích hay một người bạn (sẽ) không có khuyết điểm. Đây là mong ước kiểm soát những điều mà bạn không thể thực sự kiểm soát.

Nếu chúng ta xử lý những ham muốn thuận theo những sự kiện; thay vì bị chúng lôi cuốn đi; thì việc tránh được thất vọng bởi chúng là điều nằm trong quyền kiểm soát của ta.

Chúng ta bị lệ thuộc một cách tối hậu bởi cái mang đến cho ta những gì mà ta tìm kiếm; hay bởi cái loại bỏ giùm ta những gì ta không muốn. Vậy thì, nếu bạn tìm kiếm sự tự do thì đừng mong ước cái gì (hay trốn tránh cái gì) vốn tùy thuộc vào kẻ khác; nếu không bạn sẽ luôn luôn là một kẻ nô lệ yếu đuối.

Hãy hiểu sự tự do thực sự là gì và làm thế nào để đạt được nó. Tự do không phải là quyền hay khả năng làm bất cứ cái gì mà bạn thích. Tự do đến từ việc hiểu những giới hạn quyền lực của riêng ta và những giới hạn do Thiên hựu an bài[45]. Bằng cách chấp nhận những giới hạn và những cái không thể tránh của đời; và hợp tác với chúng thay vì chống lại chúng, thì chúng ta trở nên tự do[46]. Trái lại, nếu ta quy phục những dục vọng thoáng qua, theo đuổi những sự thể vốn không nằm trong quyền kiểm soát của ta, thì tự do bị đánh mất.

[45] Sự "an bài" của Thiên hựu theo chủ nghĩa Khắc kỷ không phải là một sự "an bài" khiến cho con người mất hết tự do. Có thể nói ngắn gọn, con người có 'tự do" ở một mức độ nào đó bên trong "trật tự thiêng liêng" của Thiên hựu. Điều này rất sâu xa, ta chỉ có thể cảm dần dần.

[46] Một phiên bản hiện đại của nó, là phát biểu: “Tự do là chấp nhận cái tất yếu”. Có nghĩa là càng chấp nhận sự “bó buộc” tất yếu thì ta càng có thêm tự do. Ngược lại nếu ta quan niệm “tự do” là thích cái gì làm cái đó một cách tùy tiện thì ta sẽ mất tự do.

18

HÃY XEM ĐỜI NHƯ MỘT BỮA TIỆC

Hãy nghĩ về đời mình như thể nó là một bữa tiệc, nơi đó bạn sẽ ứng xử một cách lịch thiệp. Khi thức ăn được chuyển đến cho bạn, hãy chìa tay ra và nhận một phần vừa phải. Nếu nó đi qua khỏi bạn, hãy thưởng thức cái đã có trên đĩa[47] của mình. Nếu thức ăn chưa được chuyển đến bạn, hãy kiên nhẫn chờ đến lượt mình.

Hãy hành xử với thái độ điềm tĩnh và lòng tri ân như thế đối với con cái bạn, vợ bạn, nghề nghiệp và tài chánh của bạn. Không cần phải khao khát, đố kỵ và chụp giật. Bạn sẽ hưởng được cái phần mà mình xứng đáng được hưởng khi thời điểm của mình đến.

[47] Có nghĩa là chủ nghĩa Khắc kỷ không hoàn toàn từ bỏ của cải thế tục: Hưởng thụ những gì mình đang có, nhưng không luyến chấp vào nó.

Diogenes[48] và Heraclitus[49] là những mẫu mực hoàn hảo: Họ sống theo những nguyên tắc như thế - thay vì quy phục những xung động bản năng thô lậu. Hãy theo gương tốt của họ.

[48] Diogenes (412? - 323 TCN): Triết gia Hy Lạp cổ đại. Sống ngoài mọi quy ước của xã hội, thường được gọi là “Kẻ khinh bạc” (the Cynic).

[49] Heraclitus (Thế kỷ thứ 6 TCN): Triết gia Hy Lạp cổ đại. Một danh ngôn nổi tiếng của ông: “Không ai có thể tắm hai lần trên một dòng sông”.

19

HÃY TRÁNH, ĐỪNG ĐỂ CHO MÌNH BỊ NHIỄM NHỮNG QUAN ĐIỂM TIÊU CỰC CỦA NGƯỜI KHÁC

Những quan điểm và phiền não của người khác có thể dễ lây lan. Đừng tự phá hoại mình một cách vô tình bằng cách để cho mình bị lây nhiễm những thái độ tiêu cực, thiếu lành mạnh, thông qua việc giao du của bạn với người khác.

Nếu thấy một người bạn sầu muộn, một người cha, người mẹ đau khổ, hay một đồng nghiệp gặp một bất hạnh bất ngờ thì hãy cẩn thận, đừng bị chế ngự bởi sự bất hạnh "biểu kiến" của họ. Hãy nhớ phân biệt giữa tự thân những biến cố và những giải thích của bạn về chúng. Hãy tự nhắc nhở mình: "Điều làm người này đau khổ không phải là chính biến cố ấy, bởi vì một người khác có thể không bị tác động chút nào bởi tình huống đó, mà chính là sự đáp ứng một cách thiếu phê bình của đương sự".

Tự buông mình vào những tình cảm tiêu cực, sai lầm, cùng với những người mà chúng ta quan tâm, đó không phải là biểu hiện của lòng nhân ái hay tình hữu nghị. Bằng cách giữ thái độ "vô tư" và tránh những phản ứng bi lụy, chúng ta giúp chính mình và kẻ khác nhiều hơn.

Tuy nhiên, nếu bạn chuyện trò với một ai đó bị phiền não, tổn thương hay phẫn chí, thì hãy bày tỏ lòng nhân ái và lắng nghe họ với đôi tai đồng

cảm; chỉ đừng để cho họ kéo mình xuống[50].

[50] Có nghĩa là đồng cảm với sự phiền não của họ, mà không bị “lây” sự phiền não đó.

20

HÃY DIỄN TỐT VAI DIỄN ĐƯỢC TRAO CHO BẠN

Ta giống như một diễn viên trong một vở kịch. Thiên ý đã giao cho ta một vai diễn trong đời mà không hỏi ý kiến ta. Vài người sẽ diễn trong một vở kịch dài, một số khác trong một vở kịch ngắn. Ta có thể đóng vai một người nghèo, một kẻ tàn tật, một người danh tiếng, một lãnh tụ, hay một người dân thường.

Mặc dù không thể chọn vai diễn, nhưng bổn phận của ta là phải diễn vai của mình, càng hay càng tốt và không than vãn về nó[51]. Dù bạn ở vào hoàn cảnh nào, ở đâu thì hãy thực hiện bổn phận của mình một cách hoàn hảo.

[51] Mặc dù không nên "mê tín" nhưng phải thừa nhận rằng hầu như mỗi người đều ra đời với một "số phận" riêng. Cái số phận đó nằm ở "vai diễn" đã được trao cho ta - ta không có quyền chọn lựa. Nhưng ta vẫn có quyền diễn vai diễn của mình thật tốt hay không tốt. Có nghĩa là ta vẫn có một mức độ tự do nhất định, chứ không hoàn toàn bị Thiên ý "an bài". Theo Phật giáo thì cái gọi là "số phận" chỉ là kết quả của "nghiệp". Nghiệp là hành động "có tác ý" của mỗi người trong kiếp này và vô lượng kiếp trước. Nghiệp của các kiếp trước có thể ảnh hưởng đến cuộc sống ở kiếp này, nhưng mỗi người vẫn có thể "chuyển nghiệp" bằng những hành động tốt của mình. Như vậy, "nghiệp" không phải là "định mệnh". Và ta cần nhớ, chữ Thiên ý theo chủ nghĩa Khắc kỷ không giống như "nghiệp" của Phật giáo; tuy nhiên, nó cũng không phải là vị Thượng đế có ngôi vị, có quyền thưởng phạt của Ki-tô giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo.

Nếu vai diễn của bạn là một độc giả, hãy đọc; nếu là một nhà văn, hãy viết.

21

MỌI SỰ XẢY RA VÌ MỘT MỤC ĐÍCH TỐT ĐẸP

Bạn suy nghĩ thế nào, bạn trở thành thế ấy. Hãy tránh, một cách mê tín, gán ghép vào những biến cố cái quyền lực và những ý nghĩa mà tự thân chúng không có. Hãy giữ đầu óc tỉnh táo. Tâm trí bận rộn của chúng ta mãi mãi nhảy vụt tới những kết luận, chế tác và giải thích những dấu hiệu vốn không có mặt ở đó[52].

[52] Ta thường không nhìn sự vật "như nó là" mà lại "thêm thắt", gán cho sự việc những cái mà nó không có theo suy diễn chủ quan của ta. Thí dụ: Hôm nay trời mưa. Anh A (làm nông) nói: Có mưa rồi, hay quá! Anh B (nhà thơ, đang thất tình): Mưa buồn quá! Chỉ có một sư kiện: "trời mưa", nhưng cả hai người không ai dừng lại ở sự kiện "trời mưa", và ai cũng gắn thêm cho sự kiện mưa" những cái mà tự thân nó không có. Ai cũng muốn đánh giá sự kiện "mưa" theo những điều kiện chủ quan của riêng họ. Đối với anh A thì "mưa" là rất tốt cho việc trồng trọt. Đối với anh B thì mưa quá buồn vì đang có tâm trạng buồn. Như vậy, nếu trời mưa mà ta nói "trời mưa" và không thêm vào đó một đánh giá nào (tốt, xấu; buồn, vui...) thì có thể nói (một cách tương đối) ta đã "nhìn sự vật như nó là". Xin lưu ý: ở đây ta chỉ xét sự vật ở "bình diện tương đối" (tục đế), chứ không xét nó trên "bình diện tuyệt đối" (chân đế).

Thay vào đó hãy giả định rằng, mọi sự xảy ra với bạn, chúng đều xảy ra vì một mục đích tốt lành nào đó[53]; và nếu bạn quyết định rằng mình may mắn thì bạn sẽ may mắn[54]. Mọi biến cố đều chứa đựng một thuận lợi cho bạn - nếu bạn tìm kiếm nó[55]!

[53] Theo chủ nghĩa Khắc kỷ thì mọi sự xảy ra, kể cả những bất hạnh, đều phục vụ một mục đích nào đó của Thiên ý, nhằm mang đến sự tốt lành cho con người.

[54] Câu này chỉ có thể đúng với những người có mức “phát triển tâm linh cao”. Nhìn chung, nó không đúng. Thử tưởng tượng một người bị ung thư, nhà nghèo, con đông và đều thất nghiệp thì cũng khó mà nói rằng đó là một điều may mắn! (Dĩ nhiên, người đó có thể tự an ủi mình bằng một số ý tưởng nào đó).

[55] Lão Tử nói: “Họa là chỗ dựa của phúc; phúc là chỗ núp của họa”. Nhưng dĩ nhiên phải biết cách “tìm” thì mới có thể thấy cái “phúc” trong cái “họa”. Một nghịch cảnh có thể giúp phát triển đời sống tâm linh đối với những tâm hồn mạnh mẽ, nhưng nó có thể đẩy xuống vực thẳm một tâm hồn yếu đuối.

22

HẠNH PHÚC CHỈ CÓ THỂ ĐƯỢC TÌM THẤY BÊN TRONG NỘI TÂM

Sự tự do là mục tiêu xứng đáng duy nhất trong đời. Nó được đạt tới bằng cách bỏ qua những điều nằm bên ngoài tầm kiểm soát của ta. Ta không thể có một trái tim thanh thản, nếu tâm trí ta là một cái vạc đầy thống khổ, sợ hãi và tham vọng.

Bạn mong muốn mình là kẻ vô địch, bất khả chiến bại? Vậy thì đừng chiến đấu với những gì mà mình không có quyền kiểm soát thực sự. Hạnh phúc tùy thuộc vào ba điều, tất cả đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn:

1. Ý chí của bạn.

2. Những ý kiến của bạn liên quan đến những biến cố mà mình dính líu vào.

3. Việc bạn sử dụng những ý kiến đó ra sao.

Hạnh phúc đích thực luôn luôn độc lập với những điều kiện bên ngoài[56]. Một cách cảnh giác, hãy tập điềm nhiên đối với những hoàn cảnh bên ngoài. Hạnh phúc của bạn chỉ có thể được tìm thấy ở bên trong nội tâm.

[56] Quả thật, xét cho cùng thì một "hạnh phúc đích thực" phải hoàn toàn độc lập với những điều kiện bên ngoài. Tuy nhiên, xét về mặt thực hành rất khó đạt tới "hạnh phúc đích thực" như trên - ngoại trừ những bậc thánh nhân, những thiền sư đắc đạo, những người mà "tâm gió không động". Nhìn chung, con người chỉ có thể hạnh phúc tương đối, một thứ hạnh phúc lệ thuộc khá

nhiều vào hoàn cảnh tại ngoại. Thử đặt giả thiết, nếu một người có hoàn cảnh như sau: bản thân bị ung thư, không có tiền chữa trị, mẹ già, bệnh hoạn, con cái đều thất nghiệp; gia đạo lục đục. Thử hỏi, với một hoàn cảnh bên ngoài như thế, người ấy có thể có "hạnh phúc đích thực" được không? (Trừ ra, đó là một bậc thánh!). Phải thừa nhận rằng trên đời này mọi sự đều có tương quan chằng chịt với nhau: cái bên ngoài và cái bên trong; ta và người, thể xác và tinh thần. Tuy nhiên, nếu ta có một cuộc sống nội tại vững vàng thì ta dễ chịu đựng những bất hạnh và nghịch cảnh hơn.

Chúng ta dễ dàng bị lóa mắt, bị lừa dối bởi biết bao bởi sự hùng biện, chức danh xã hội, học vị, những vinh dự, những vật sở hữu cầu kỳ, y phục đắt tiền, hay cách cư xử "lịch sự" màu mè. Đừng nhầm lẫn mà cho rằng những kẻ có tiếng tăm, những nhân vật được quần chúng biết tới, những lãnh tụ chính trị, những kẻ giàu có, hay những người có năng khiếu về tri thức hay nghệ thuật - đừng tưởng rằng, những người đó nhất thiết phải hạnh phúc. Nghĩ như thế là bị đánh lừa bởi những ấn tượng giác quan, và sẽ chỉ khiến cho bạn tự ngờ vực chính mình.

Hãy nhớ: Yếu tính thực thụ của cái thiện chỉ được tìm thấy bên trong những điều nằm trong tầm kiểm soát của riêng bạn. Nếu giữ điều này trong tâm trí thì bạn sẽ không cảm thấy (một cách sai lầm) mình bị đố kỵ hay bị bỏ rơi, khi tự so sánh một cách đáng thương những thành tựu của mình với những thành tựu của người khác.

Hãy thôi đừng mơ ước trở thành bất cứ ai ngoài cái bản ngã tốt nhất của mình[57]: bởi vì, điều đó thực sự nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

[57] Gợi nhớ đến Trang Tử nói: Mỗi con người đều có một "tính phận" riêng. Do vậy, chỉ nên sống theo cái "tính phận" của mình, chứ đừng "đèo bồng" bắt chước sống theo cái "tính phận" của người khác.

23

KHÔNG AI CÓ THỂ LÀM TỔN THƯƠNG BẠN

Người khác không có quyền lực làm tổn thương bạn. Cho dẫu một ai đó lăng nhục hay đánh bạn thì bạn luôn luôn có thể lựa chọn: xem những gì đang xảy ra đó có phải là sự lăng nhục hay không. Nếu một ai đó làm bạn bực mình thì chỉ sự đáp ứng của bạn mới là cái gây bực mình. Do vậy, khi một ai đó có vẻ như khiêu khích thì hãy nhớ rằng chỉ duy phán đoán của bạn về sự việc mới là cái khiêu khích mình. Đừng để cho cảm xúc của bạn bị khởi động bởi những ấn tượng của giác quan.

Hãy cố đừng chỉ đơn thuần phản ứng trong khoảnh khắc đó. Hãy lùi lại khỏi tình huống. Hãy có một cái nhìn rộng hơn; hãy điềm tĩnh.

24

TIẾN BỘ TÂM LINH ĐƯỢC ĐẠT TỚI THÔNG QUA VIỆC ĐƯƠNG ĐẦU VỚI CÁI CHẾT VÀ TAI HỌA

Thay vì quay mặt lảng tránh những biến cố đau đớn của cuộc đời, hãy nhìn thẳng vào chúng và thường xuyên trầm tư về chúng[58]. Bằng cách đối mặt với thực tại của cái chết, sự suy nhược, mất mát và thất vọng, bạn tự giải phóng mình khỏi những ảo tưởng và hy vọng hư dối, và tránh được những ý tưởng khốn khổ, đố kỵ.

[58] Hãy nhìn thẳng vào nghịch cảnh, sự đau khổ, chứ đừng chạy trốn nó. Đây là một lời khuyên rất hay, nhưng cần được suy ngẫm. Bởi vì, việc "nhìn thẳng" vào nghịch cảnh có thể có tác dụng tích cực hoặc tiêu cực - tùy trường hợp. Nó sẽ có tác dụng tích cực đối với một tâm hồn mạnh mẽ. Đối với loại tâm hồn này thì nghịch cảnh và sự đau khổ sẽ giúp họ trở nên mạnh mẽ, sâu sắc, nhân ái hơn với kẻ khác. Nhưng đối với một tâm hồn yếu đuối thì nghịch cảnh có thể khiến họ mất ý chí, đẩy họ xuống vực thẳm và rất khó đứng dậy. Một người đang bị cảm thì không nên tắm nước lạnh; do vậy, một tâm hồn quá yếu đuối thì chỉ nên "nhìn thẳng" vào sự đau khổ khi nào họ tự thấy mình đã "đủ mạnh" để làm điều đó. Tóm lại, trước bất cứ lời khuyên nào - dù hay đến mấy - ta cũng phải xem xét thận trọng rồi mới nên theo. Lời khuyên trên, theo thiển ý, hình như Epictetus muốn gửi riêng đến những tâm hồn mạnh mẽ, có lý tưởng muốn sống đời minh triết, chứ không dành cho những kẻ yếu đuối, muốn sống một cuộc đời cầu an, dễ dãi.

25

HÃY KHẮC SÂU VÀO TÂM KHẢM NHỮNG LÝ TƯỞNG MÀ BẠN PHẢI ẤP Ủ

Hãy bám chặt vào những gì ưu việt về mặt tâm linh, bất luận người khác nghĩ gì hay làm gì. Hãy níu lấy những nguyện vọng đích thực của bạn, cho dẫu cái gì đang xảy ra xung quanh đi nữa.

26

VIỆC THEO ĐUỔI SỰ MINH TRIẾT SẼ TẠO RA NHỮNG KẺ CHỈ TRÍCH

Những ai theo đuổi đời sống cao thượng của minh triết, kẻ nào tìm kiếm cách sống theo những quy tắc tâm linh, phải chuẩn bị đón nhận sự chế giễu và sự kết án.

Nhiều người mà đã dần dần hạ thấp những tiêu chuẩn cá nhân của họ trong một nỗ lực để giành được sự chấp nhận của xã hội và những tiện nghi của cuộc sống, thường kịch liệt chống đối những người có khuynh hướng triết lý vốn từ chối việc thỏa hiệp, để theo đuổi những lý tưởng tâm linh của mình; những kẻ này cũng chống đối những ai tìm cách cải thiện chính mình. Đừng mất công phản ứng lại những linh hồn như vậy. Hãy từ bi với họ, và đồng thời hãy níu lấy những gì mà bạn biết là tốt đẹp.

Khi bạn bắt đầu chương trình nhằm đạt tới sự tiến bộ tâm linh thì rất có thể những người gần gũi nhất sẽ chế nhạo bạn, hay chê bạn là kẻ dốt nát.

Công việc của bạn là hành xử một cách khiêm cung, và hãy kiên trì bám chặt những lý tưởng tinh thần của mình. Hãy níu lấy điều mà trong thâm tâm bạn biết là tốt nhất. Rồi, nếu bạn kiên trì thì sau cùng, chính những người chế giễu sẽ thán phục bạn.

Nếu để cho những quan niệm thấp kém của người khác làm cho bạn lưỡng lự trong mục đích của mình, thì bạn sẽ phải xấu hổ gấp hai lần.

27

TÌM CÁCH LÀM VỪA LÒNG KẺ KHÁC LÀ MỘT CÁI BẪY NGUY HIỂM

Khi cố làm vừa lòng những người khác, chúng ta thấy mình bị dẫn đi chệch hướng, về phía những điều nằm bên ngoài vùng ảnh hưởng của ta. Khi làm như vậy, ta buông tay khỏi mục đích của đời mình.

Hãy tự bằng lòng với thân phận một người yêu của sự minh triết, một kẻ kiếm tìm chân lý. Hãy thường xuyên trở lại với những gì cốt yếu và xứng đáng.

Đừng cố tỏ ra khôn ngoan hơn những người khác.

Nếu bạn muốn sống một cuộc đời minh triết thì hãy sống nó theo những điều kiện của riêng mình, và trong mắt của chính mình.

28

TÍNH CÁCH QUAN TRỌNG HƠN UY TÍN[59]

[59] "Tính cách" là cái phần lớn do ta rèn luyện, tạm gọi là "của ta"; còn "uy tín" dù sao, cũng lệ thuộc vào kẻ khác. Dĩ nhiên, cái "của ta" phải quan trọng hơn cái có được nhờ người khác!

Lo lắng và sợ hãi là một sự lãng phí thời gian, và không nêu gương tốt cho kẻ khác. Điều này đặc biệt đúng đối với uy tín và ảnh hưởng của bạn. Tại sao lại sống trong sợ hãi về những điều như: "Liệu tôi có được công nhận trong nghề nghiệp hay cộng đồng của mình?". Hay: "Liệu tôi có những cơ hội và đặc quyền mà những người khác có?".

Đừng bận tâm về những điều như: "Người ta không nghĩ tốt về tôi", và "Tôi là một kẻ vô danh tiểu tốt". Cho dẫu uy tín của bạn thực sự là quan trọng thì bạn cũng không chịu trách nhiệm về những điều mà kẻ khác nghĩ về mình. Nếu bạn có một địa vị nhiều thế lực, hay được mời đến những bữa tiệc linh đình, thì nó có tạo ra sự khác biệt thực sự nào đối với tính cách và sự an vui của bạn? Không có chút khác biệt nào cả. Vậy thì có gì là "mất thể diện" nếu bạn không là một kẻ có quyền lực hay danh tiếng? Và tại sao bạn lo lắng về việc mình là một kẻ vô danh tiểu tốt, khi điều quan trọng là trở nên một kẻ đắc lực trong những lãnh vực của đời mình, mà ở đó bạn có quyền kiểm soát và có thể tạo ra một sự khác biệt thực thụ?

Có thể, bạn sẽ nói: "Nhưng nếu không có quyền lực và uy tín thì tôi sẽ không thể giúp đỡ bạn bè tôi". Đúng là bạn sẽ không tặng cho họ cơ hội để làm giàu và những mối giao du với giới có quyền lực. Nhưng bạn không có bổn phận phải tặng họ những cái đó: Làm sao bạn có thể tặng người khác cái mà bạn không có?

"Tuy nhiên, thật tuyệt vời nếu tôi có tiền bạc, quyền lực và có thể chia sẻ chúng với các bạn của mình". Nếu tôi có thể trở nên giàu có và thế lực trong khi vẫn gìn giữ được danh dự của riêng mình; vẫn chung thủy với gia đình, bạn hữu, với những nguyên tắc và lòng tự trọng, thì hãy bày cho tôi cách thức và tôi sẽ làm như thế. Nhưng nếu tôi phải hy sinh sự liêm chính cá nhân của mình thì việc xúi giục tôi làm như vậy quả là ngu xuẩn và ngớ ngẩn. Vả lại, nếu bạn phải chọn giữa việc có một số tiền nhất

định và việc có một người bạn trung thành và đáng kính, thì bạn chọn cái nào? Sẽ tốt hơn nếu bạn giúp tôi trở thành một người tốt, hơn là thúc giục tôi làm những điều mà nó đe dọa cá tính tốt lành của mình.

"Được rồi, vậy còn về những bổn phận của tôi đối với đất nước mình thì sao?". Bạn muốn nói gì? Nếu bạn đang nói về việc hiến tặng nhiều tiền bạc cho công tác từ thiện, hay xây dựng những tòa nhà tráng lệ thì đó có phải thực sự là một vấn đề? Một người thợ kim khí không đóng giày và một thợ giày không làm vũ khí. Là đủ, nếu mọi người làm tốt cái mà y phải làm. "Vậy, nếu một ai khác cũng làm cùng một điều giống như tôi thì sao?". Cái đó là tốt. Nó không khiến cho sự đóng góp của bạn bớt giá trị. "Còn về địa vị của tôi trong xã hội thì sao?", bạn hỏi. Bất cứ địa vị nào mà bạn có thể nắm giữ trong khi gìn giữ danh dự và trung thành với những bổn phận của mình, đều tốt. Nhưng nếu niềm mơ ước của bạn - muốn đóng góp vào xã hội - làm phương hại đến trách nhiệm đạo đức của mình, thì làm thế nào bạn có thể phục vụ đồng bào của mình, khi bạn đã trở thành kẻ vô trách nhiệm và vô liêm sỉ?

Sẽ là tốt hơn nếu trở thành một người tốt và chu toàn những bổn phận của bạn, thay vì có danh tiếng và quyền lực.

29

MỌI THUẬN LỢI ĐỀU CÓ CÁI GIÁ CỦA CHÚNG

Một ai đó đang hưởng những đặc quyền, cơ hội hay vinh dự mà bạn mơ ước? Nếu những thuận lợi mà người đó đã đạt được là tốt thì hãy chia vui cùng người ấy. Đó là thời hưng thịnh của đương sự. Nếu hóa ra, những thuận lợi đó thực sự là không tốt thì đừng phiền não rằng chúng không đến với bạn.

Hãy nhớ: Bạn sẽ không bao giờ kiếm được những phần thưởng y hệt như những người khác, mà không dùng cùng những phương pháp và sự đầu tư như họ. Không hợp lý nếu ta nghĩ rằng ta có thể kiếm được những phần thưởng mà không sẵn lòng trả cái giá tương xứng với chúng. Những ai mà thắng lợi ở một điều gì đó, họ không thực sự thuận lợi gì hơn bạn; bởi vì họ đã phải trả giá cho phần thưởng đó.

Ta có mong ước trả giá cho những phần thưởng của đời ta hay không, việc ấy luôn luôn là chọn lựa của ta. Và thường khi, tốt nhất là không trả giá; bởi vì cái giá đó có thể là sự liêm chính, nhân cách của ta[60]. Ta có thể bị cưỡng bách phải ca ngợi một ai đó mà ta không nể trọng.

[60] Cách đây mấy ngàn năm, Epictetus đã thấy được cái chân lý: “Cái gì cũng phải trả giá”. Hãy nhìn vào thực tế cuộc sống: Không ít kẻ có địa vị trong xã hội là do họ đã “đánh mất mình” trên nhiều phương diện - dĩ nhiên, kể cả việc đi bằng hai đầu gối của mình!

30

HÃY BIẾN Ý CHÍ CỦA TỰ NHIÊN THÀNH Ý CHÍ CỦA RIÊNG BẠN

Hãy học để biết ý chí của tự nhiên. Hãy nghiên cứu nó, chú tâm tới nó, và rồi hãy biến nó thành ý chí của riêng bạn.

Ý chí của tự nhiên được tiết lộ cho chúng ta thông qua những kinh nghiệm hằng ngày, chung cho tất cả mọi người. Chẳng hạn, nếu đứa con của một người láng giềng đánh vỡ một cái bát, hay một điều tương tự, chúng ta sẵn sàng nói: "Những điều đó thường xảy ra". Khi chính cái bát của mình vỡ, bạn cũng nên lý luận cùng một cách như thế.

Hãy mang sự hiểu biết này sang những vấn đề có tầm quan trọng lớn hơn về mặt cảm xúc và có hậu quả lớn hơn trong thực tế. Một đứa con, hoặc người phối ngẫu, hoặc một người thân nào đó của một người khác qua đời? Trong hoàn cảnh như thế, không ai sẽ không nói, "Chu kỳ của sự sống là thế. Ai cũng phải chết. Một số điều là không thể tránh được".

Nhưng nếu chính đứa con hay người thân yêu của mình qua đời, ta có khuynh hướng kêu to: "Khổ thân tôi! Tôi khốn khổ làm sao!".

Hãy nhớ bạn cảm thấy ra sao khi nghe điều tương tự liên quan đến những người khác. Hãy chuyển cảm nhận đó sang hoàn cảnh hiện tại của chính mình. Hãy học cách chấp nhận những biến cố, ngay cả cái chết, với sự thông minh.

31

LÀM CHỦ BẢN THÂN LÀ MỤC TIÊU ĐÍCH THỰC CỦA CHÚNG TA

Sự xấu ác không cư ngụ một cách tự nhiên nơi thế gian, nơi những biến cố, hay nơi những con người. Sự xấu ác là phó sản của sự quên lãng, lười biếng, hay xao lãng: Nó khởi lên khi ta mất hút mục tiêu đích thực của ta trong cuộc đời.

Khi nhớ rằng, mục tiêu của ta là sự tiến bộ tâm linh; thì ta trở lại với việc phấn đấu để trở thành cái bản ngã tốt đẹp nhất của mình. Đây là cách để giành được hạnh phúc.

32

HÃY TRÂN QUÝ TÂM TRÍ, LÝ TÍNH CỦA BẠN - HÃY NẮM CHẶT LẤY MỤC ĐÍCH CỦA BẠN

Đừng để cho ngoại cảnh ảnh hưởng đến tâm trí bạn.

Nếu một ai đó tùy tiện đem thân thể bạn trao cho một kẻ qua đường thì tự nhiên bạn sẽ cuồng nộ. Vậy thì, tại sao bạn lại không thấy xấu hổ khi trao cái tâm trí quý giá của mình cho bất cứ ai mong muốn ảnh hưởng đến bạn[61]? Hãy suy nghĩ hai lần trước khi bạn giao phó tâm trí mình cho một ai; mà có thể họ sẽ mắng nhiếc bạn; khiến cho bạn bị bối rối và đảo lộn.

[61] Xem một bộ phim (hay đọc một cuốn sách, một trang mạng) có nội dung xấu, cũng là một cách “phó thác” mình cho ngoại giới. Hiện nay, với sự phổ biến của Internet và điện thoại thông minh thì người ta hằng ngày, hằng giờ đang “phó thác” mình cho ngoại giới!

33

HÃY CÂN NHẮC SỰ VIỆC TRƯỚC KHI HÀNH ĐỘNG

Hãy tập thói quen khảo sát và trắc nghiệm một hành động trước khi thực hiện nó. Hãy bước lùi lại và nhìn vào bức tranh toàn cảnh, để không hành động một cách nông nổi, bộp chộp. Hãy xác định xem cái gì xảy ra trước nhất, những gì mà cái đó dẫn đến, và rồi, hãy hành động phù hợp với những điều mà bạn đã học hỏi.

Khi hành động thiếu cân nhắc thì ta có thể bắt đầu một nhiệm vụ mới với nhiệt tình lớn; rồi, khi những hậu quả bất ngờ và không mong muốn xảy ra, ta rút lui một cách đáng xấu hổ và đầy tiếc nuối: "Lẽ ra, tôi đã làm việc này; tôi đã có thể làm nó; lẽ ra, tôi nên làm nó một cách khác đi".

Giả thử, bạn muốn chiến thắng tại Giải Điền kinh. Tốt lắm, nhưng trước hết hãy xem xét một cách đầy đủ bạn sắp bước vào cái gì. Một mơ ước như thế sẽ đòi hỏi những gì? Cái gì cần phải xảy ra trước tiên? Rồi, cái gì tiếp theo? Bạn phải có những điều kiện gì? Và cái gì khác sẽ theo sau cái đó? Toàn bộ chuỗi hành động này thực sự có lợi cho bạn không? Nếu có, hãy tiến hành.

Nếu muốn chiến thắng tại Giải Điền kinh, thì để chuẩn bị một cách đúng đắn, bạn sẽ phải theo một chế độ luyện tập mà sẽ khiến bạn căng thẳng tới hết mức sức chịu đựng của mình. Bạn sẽ phải tuân phục những quy tắc nghiêm ngặt, theo một chế độ ăn kiêng thích hợp, luyện

tập nặng nhọc ở một giờ giấc đều đặn, cả trong tiết trời nóng bức lẫn trong lúc trời giá lạnh, và bỏ uống rượu. Bạn sẽ phải theo những lời hướng dẫn của huấn luyện viên như thể ông ta là bác sĩ của mình. Rồi, một khi đã thực sự tranh tài, có nguy cơ là bạn sẽ bị ném xuống một con mương. Bạn có thể bị thương ở cánh tay, bị trẹo mắt cá chân, bị đánh, mặt úp xuống bùn; và sau khi trải qua mọi thứ này, bạn có thể vẫn bị thua cuộc.

Sau khi đã xét kỹ tất cả những khả tính này - hãy lưu tâm đến mọi thứ có thể sẽ xảy ra và những hậu quả của chúng - và nếu sự quyết tâm của bạn vẫn mạnh mẽ thì hãy vận dụng sự phán đoán của mình. Nếu bức tranh toàn diện vẫn còn dường như thuận lợi thì hãy thực sự bước vào Giải Điền kinh - một cách toàn tâm toàn ý.

Bằng cách xem xét bức tranh toàn cảnh, bạn tự phân biệt mình với kẻ "tài tử", chỉ "đùa chơi" với những sự việc bao lâu mà y cảm thấy thoải mái và thú vị. Điều này không cao thượng. Hãy suy xét mọi sự cặn kẽ và cam kết một cách trọn vẹn! Nếu không, bạn sẽ giống như một đứa trẻ: đôi khi muốn mình là một nhà đô vật, một chiến binh, một nhạc sĩ, một diễn viên trong một vở bi kịch...

Trừ phi ta hiến mình trọn vẹn cho những nỗ lực, thì ta chỉ là kẻ trống rỗng, hời hợt và sẽ không bao giờ phát triển những năng khiếu tự nhiên của mình. Tất cả chúng ta đều đã biết những người, mà họ giống như những con khỉ, bắt chước bất cứ cái gì có vẻ mới lạ và hào nhoáng vào một khoảnh khắc bốc đồng. Nhưng rồi nhiệt tình và những nỗ lực của họ vơi dần đi; họ bỏ rơi những dự án của mình ngay khi chúng trở nên quá nhàm chán và khó khăn.

Một tinh thần nửa vời thì không có chút sức mạnh nào cả. Những nỗ lực dò dẫm, dẫn đến những kết quả dò dẫm. Những con người tầm thường nhắm mắt nhảy bổ vào những nỗ lực của họ và không cân nhắc.

Chẳng hạn, họ gặp một nhân vật điển hình như Euphrates[62] và trở nên có cảm hứng muốn tỏ ra kiệt xuất. Làm điều này là tốt, không sao cả, nhưng trước hết hãy xem xét bản chất thực những khát vọng của bạn, và hãy tự lượng sức mình, xem mình có thể thực hiện được những khát vọng ấy hay không.

[62] Euphrates (35-118): Triết gia Khắc kỷ chủ nghĩa của Hy Lạp.

Hãy thành thực với chính mình. Hãy lượng giá một cách rõ ràng ưu và nhược điểm của bạn. Bạn có đủ những điều kiện cần có để tranh tài vào thời điểm này không? Để là một nhà đô vật chẳng hạn, cần có sức mạnh phi thường ở đôi vai, lưng và đùi. Bạn có cái gan dạ và sự nhanh nhẹn để ở trong số những đấu thủ kiệt xuất nhất trong môn điền kinh này? Ước mong trở thành một nhà vô địch, hay làm cái gì đó một cách khéo léo là một chuyện; thực sự làm nó, hay làm nó với kỹ năng hoàn hảo là một chuyện khác. Mọi người sinh ra để làm những điều khác hẳn nhau.

Để thành công trong một lãnh vực đặc thù nào đó thì cần có những năng lực tương ứng; cũng như vậy, cần có những hy sinh nào đó. Nếu mong muốn trở nên thành thạo trong nghệ thuật sống với sự minh triết thì bạn có nghĩ rằng mình có thể ăn uống quá độ? Bạn có nghĩ rằng có thể tiếp tục để cho mình bị chế ngự bởi sự giận dữ, phẫn chí và phiền não thường lệ? Không. Nếu đối tượng theo đuổi là sự khôn ngoan minh triết đích thực, và bạn thành thực, thì bạn sẽ phải tự rèn luyện chính mình. Bạn sẽ phải vượt qua những ham muốn không lành mạnh và những phản ứng xốc nổi. Bạn sẽ phải xem xét lại việc mình giao du với ai. Những bạn bè và những người mà bạn giao du, họ có phải là những người xứng đáng không? Ảnh hưởng của họ - những thói quen, những giá trị và hạnh kiểm đó - có thăng hoa bạn, hay chỉ làm tăng cường những thói quen bệ rạc mà bạn muốn tìm cách tránh?

Cuộc sống minh triết, giống như mọi thứ khác, đòi hỏi phải trả cái giá của nó. Khi theo con đường này, có thể bạn sẽ kết thúc với cái tồi tệ nhất của mọi sự trong mọi lãnh vực cuộc sống, bao gồm cả sự nghiệp và chỗ đứng xã hội của bạn.

Một khi bạn đã cân nhắc cặn kẽ mọi chi tiết vốn cấu thành cái nỗ lực sống cuộc đời cao thượng, thì hãy tiến hành với nỗ lực tối đa. Hãy làm những hy sinh cần thiết, vốn là cái giá phải trả cho những mục tiêu xứng

đáng nhất: sự tự do, sự điềm tĩnh và sự bình an, thanh thản. Tuy nhiên, nếu khi đánh giá sức chịu đựng của mình một cách trung thực, bạn thấy không thích hợp hay không sẵn sàng, thì hãy tự giải phóng mình ra khỏi cái ảo tưởng đó, và bước đi trên một con đường khác, hiện thực hơn.

Nếu bạn cố trở thành một cái gì đó vốn trái với bản chất và năng lực hiện có của mình, hay phấn đấu cho một điều gì đó hoàn toàn vượt quá năng lực hiện nay, thì sau cùng, bạn sẽ kết thúc như là một "kẻ tài tử", ban đầu cố trở nên một hiền nhân, rồi một kẻ thư lại, rồi một chính trị gia rồi một lãnh tụ dân sự. Những vai trò này không nhất quán với nhau. Bạn không thể bay tứ tung theo vô số hướng - mặc dù chúng hấp dẫn đến mấy đi chăng nữa - và đồng thời, sống một cuộc sống nhất quán, nhiều hoa trái.

Bạn chỉ có thể là một con người - hoặc là, một người tốt, hoặc là, một người xấu. Bạn có hai chọn lựa cốt tủy. Hoặc, bạn có thể bắt tay vào việc phát triển lý tính của mình, bám sát vào chân lý; hoặc, bạn có thể chạy theo những cái ngoại tại. Sự chọn lựa ấy là của bạn, và chỉ của một mình bạn. Bạn có thể, hoặc đặt những kỹ năng của mình vào công việc nội tại, hoặc tự đánh mất mình cho những cái bên ngoài - nghĩa là, bạn phải chọn con đường của một người yêu minh triết, hoặc con đường thông thường của kẻ phàm nhân.

34

NHỮNG MỐI QUAN HỆ CỦA TA VỚI MỘT NGƯỜI KHÁC, CHÚNG PHÁT LỘ NHỮNG BỔN PHẬN CỦA TA

Bạn không phải là một thực thể biệt lập, mà là một phần độc nhất, không thể thay thế được của vũ trụ. Đừng quên điều này. Bạn là một mảnh ghép cốt yếu của “trò chơi ghép hình” trong nhân loại. Mỗi chúng ta là một phần của cộng đồng nhân loại bao la, rối rắm, và có trật tự hoàn hảo.

Nhưng bạn ghép trùng khớp vào đâu, trong cái lưới nhện nhân loại này? Bạn chịu ơn những ai?

Hãy tìm kiếm để hiểu biết những nối kết của bạn với những người khác. Chúng ta tự định vị một cách đúng đắn bên trong cái “kế hoạch vũ trụ” bằng cách nhận ra những mối quan hệ tự nhiên của ta với một người khác và nhờ đó, nhận diện những bổn phận của mình. Những bổn phận của ta khởi lên một cách tự nhiên từ những mối quan hệ nền tảng như gia đình ta, láng giềng ta, nơi làm việc của ta, quốc gia hay dân tộc ta. Hãy tập thói quen xem xét những vai trò của bạn - bố mẹ, con cái, láng giềng, công dân, nhà lãnh đạo - và những bổn phận tự nhiên vốn phát khởi từ chúng. Một khi bạn biết mình là ai và được nối kết với ai, thì bạn sẽ biết phải làm cái gì.

Nếu một người là cha bạn, chẳng hạn, thì sẽ có những đòi hỏi về cảm xúc và thực tiễn theo sau. Sự kiện rằng, ông ta là cha bạn, bao hàm một sự ràng buộc nền tảng và bền vững giữa hai người. Một cách tự nhiên, bạn có bổn phận phải chăm sóc ông, kiên nhẫn lắng nghe những lời khuyên và quan điểm của ông, và tôn trọng sự hướng dẫn của ông.

Tuy nhiên, giả thử, ông không phải là một người cha tốt. Có thể ông ngờ nghệch, thiếu học, thô lậu, hay có những quan điểm hoàn toàn khác biệt với những quan điểm của riêng bạn. Phải chăng thiên nhiên ban cho mọi người một người cha lý tưởng, hay chỉ đơn giản là một người cha? Khi xét đến bổn phận nền tảng của mình như là một người con, thì cho dù tính cách, nhân cách và những tập quán của ông có thế nào đi nữa, đó vẫn là điều thứ yếu. Trật tự thiêng liêng không thiết kế những con người hay những hoàn cảnh chiều theo sở thích của chúng ta. Bất luận bạn thấy ông có dễ thương hay không, thì nói cho cùng, người đàn ông này vẫn là cha mình và bạn phải chu toàn bổn phận làm con.

Giả thử, bạn có một người anh trai hay chị gái mà xử tệ với bạn thì việc ấy có tạo ra cái gì khác biệt? Vẫn có một mệnh lệnh đạo đức, đó là: nhận ra và duy trì bổn phận nền tảng của mình - bổn phận của người em. Đừng chú ý đến việc cô ta hay anh ta làm cái gì, mà hãy tập trung trên mục đích cao hơn của bạn. Mục đích của chính bạn, là tìm kiếm sự hòa điệu với tự nhiên. Bởi vì đây là con đường đi tới sự tự do. Hãy để những người khác cư xử theo cách tự nhiên của họ - dù sao, thì điều đó cũng không ở trong quyền kiểm soát của bạn, và như vậy nó không quan hệ gì tới bạn. Hãy hiểu rằng thiên nhiên như một toàn thể được trật tự hóa theo lý tính, nhưng không phải mọi sự trong thiên nhiên đều hợp lý.

Khi, một cách trung thành, bạn dốc lòng thực hiện những hành vi của một người minh triết và cao nhã, tìm kiếm cách để làm cho những ý định và hành vi của mình phù hợp với ý chí thiêng liêng, thì bạn không cảm

thấy mình là nạn nhân của những lời nói và việc làm của người khác. Ở mức tệ nhất, những lời nói và hành động đó sẽ có vẻ buồn cười hay đáng thương.

Trừ ra sự bạo hành cực đoan về thể xác, thì những người khác sẽ không thể làm tổn thương bạn, trừ phi bạn cho phép họ làm như thế. Và điều này vẫn đúng, cho dẫu người đó là bố mẹ, anh chị em, thầy giáo hay người làm công của bạn. Đừng để cho mình cảm thấy bị thương tổn - đây là một chọn lựa vốn nằm trong quyền kiểm soát của bạn.

Đa phần, người ta có khuynh hướng tự đánh lừa mình khi nghĩ rằng, tự do đến từ việc thực hiện điều mà sẽ mang lại sự dễ chịu, sự tiện nghi và sự dễ dãi. Sự thực là, những người để cho lý tính của họ lệ thuộc vào những cảm xúc bốc đồng, thì họ đích thực là nô lệ cho những dục vọng và những ác cảm của chính họ. Họ không được chuẩn bị tốt để hành động hữu hiệu và cao thượng khi những thách thức đột xuất xảy đến, như chúng tất yếu sẽ xảy ra.

Tự do đích thực đặt những yêu sách lên chúng ta. Trong khi khám phá và thấu hiểu những mối quan hệ nền tảng với kẻ khác, và nhiệt tình thực hiện những bổn phận của chúng ta, thì sự tự do đích thực mà mọi người đều mong mỏi, là có thể được.

35

YẾU TÍNH CỦA LÒNG TRUNG THÀNH

Yếu tính của lòng trung thành nằm trước hết trong việc có những quan niệm và thái độ đúng về Cái tối hậu.

Hãy nhớ rằng, cái trật tự thiêng liêng thì, một cách nền tàng, thông minh và tốt lành. Sự sống không phải là một loạt những biến cố ngẫu nhiên, vô nghĩa, mà là một toàn thể đẹp đẽ, có trật tự, vốn tuân theo những quy luật, cơ bản có thể hiểu được.

Thiên ý hiện hữu và hướng dẫn vũ trụ với sự công bằng và sự thiện. Mặc dù nó không phải luôn luôn hiện ra rõ ràng nếu bạn chỉ nhìn vào bề mặt của những sự thể, nhưng vũ trụ mà ta cư ngụ là cái vũ trụ tốt nhất có thể[63].

Hãy quyết tâm mong chờ sự công bằng, sự thiện và trật tự, và càng ngày chúng càng phát lộ ra cho bạn trong mọi vụ việc của mình. Hãy tin chắc rằng, có một trí thông minh thiêng liêng mà những ý định của nó hướng dẫn vũ trụ[64]. Hãy lấy việc điều khiển đời bạn sao cho phù hợp với ý chí của trật tự thiêng liêng làm mục tiêu tối hậu của mình.

Khi phấn đấu để làm cho những ý định và hành động của mình phù hợp với trật tự thiêng liêng, thì bạn sẽ không cảm thấy bị ngược đãi, bơ

vơ, hay oán trách những hoàn cảnh của đời mình. Bạn sẽ cảm thấy mạnh mẽ, có mục đích và xác tín.

[63] Chữ “Vũ trụ” ở đây bao gồm cả thiên nhiên lẫn thế giới của con người. Đây là một vũ trụ “không hoàn hảo”, với vô số thiên tai, đau khổ... Nhưng xét về mặt vật lý thì đây là một “hành tinh xanh”, một hành tinh có sự sống, vô cùng đẹp so với vô vàn hành tinh cằn cỗi khác trong vũ trụ.

[64] “Trí thông minh thiêng liêng” ở đây không phải là vị Thượng đế “có ngôi vị”, có quyền thưởng phạt như trong Ki-tô giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo. Ta cần biết, chủ nghĩa Khắc kỷ theo phiếm thần luận (Pantheism), không công nhận một Thượng đế “có ngôi vị” như trong Ki-tô giáo. Thượng đế của chủ nghĩa Khắc kỷ chỉ là Lý tính, là Quy luật chi phối vũ trụ và số phận con người. Đây là điều quan trọng cần phải nhớ khi đọc tác phẩm này. (Xem Elementsof Pantheism, Paul Harrison, NXB Element Books, Shattesbury, Dorset, 2004).

Lòng trung thành không phải là niềm tin mù quáng; nó bao gồm việc kiên trì thực hành nguyên tác không đuổi theo những điều vốn không nằm trong quyền kiểm soát của bạn, để cho chúng được diễn ra theo cách thức tự nhiên của trách nhiệm. Hãy ngừng việc cố dự kiến hay kiểm soát những biến cố. Thay vào đó, hãy chấp nhận chúng với lòng nhân ái và sự thông minh.

Thật không thể nào trung thành với cái mục đích đã được số phận an bài cho bạn[65], nếu bạn trôi dạt vào trong việc tưởng tượng rằng, những điều nằm ngoài quyền kiểm soát của mình là thiện hay ác một cách nội tại. Khi việc này xảy ra, thì cái tập quán trách cứ những yếu tố bên ngoài về số phận của ta, tất yếu sẽ trỗi dậy, và ta đánh mất mình trong cái vòng xoáy tiêu cực của đố kỵ, tranh chấp, thất vọng, giận dữ và trách cứ. Bởi vì trong bản chất, mọi sinh vật đều trốn tránh những cái mà chúng nghĩ là sẽ gây hại cho chúng, và tìm kiếm, thán phục những cái vốn có vẻ tốt lành và hữu ích.

Khía cạnh thứ hai của sự trung thành, là tầm quan trọng của việc khôn khéo tuân theo những tập quán của gia đình, đất nước bạn, và của cộng đồng địa phương[66]. Hãy thực hiện những nghi thức của cộng đồng mình với một trái tim thuần khiết, không tham lam hay quá độ. Khi làm như thế, bạn gia nhập vào cái trật tự tâm linh của dân tộc mình và thúc đẩy việc thực hiện những nguyện vọng tối hậu của nhân loại.

[65] Sự “an bài“ này, như đã nói ở trước, không tước đi hoàn toàn tự do của cá nhân.

[66] Một bậc minh triết, họ khôn khéo để không tạo ra xung đột với những quy ước của cộng đồng, nhưng chắc chắn là họ không mù quáng nô lệ vào chúng, Khổng Tử nói: “Hòa, nhi bất đồng”.

Sự trung thành là liều thuốc giải đối với sự cay đắng, hỗn loạn và bối rối. Nó mang đến cái xác tín rằng, chúng ta sẵn sàng đón nhận bất cứ điều gì mà Thiên ý dành sẵn cho ta. Mục đích của bạn là nên nhìn thế giới như một toàn thể hợp nhất, trung thành hướng toàn bộ bản thể của mình về phía cái thiện cao nhất, và lấy ý chí của tự nhiên làm ý chí của chính mình.

36

NHỮNG BIẾN CỐ THÌ VÔ TƯ VÀ KHÔNG THIÊN VỊ

Khi xem xét tương lai, hãy nhớ rằng mọi tình huống xảy ra tự nhiên như chúng xảy ra, bất kể ta nghĩ thế nào về chúng. Những hy vọng và sợ hãi tác động đến chúng ta, chứ không phải chính những biến cố.

Những người chưa được rèn luyện, bị đưa đẩy bởi những cảm xúc yêu và ghét, họ mãi mãi trông ngóng những dấu hiệu vốn củng cố cho những quan điểm và quan niệm hời hợt, thiếu suy xét của mình. Những biến cố tự thân chúng thì vô tư, khách quan, mặc dù những người khôn ngoan, biết phán đoán, chắc chắn có thể và nên đáp ứng lại chúng trong những phương cách có lợi.

Thay vì cá nhân hóa một biến cố, như:

- "Đây là thắng lợi của tôi".
- "Đó là sai lầm nghiêm trọng của anh ta".
- "Đây là bất hạnh cay đắng của tôi".

và rút ra những kết luận bi quan về chính bạn và bản chất con người, hãy tìm cách tận dụng những khía cạnh nào đó của biến cố. Có chăng sự lợi lạc nào đó chưa hiển nhiên, tiềm ẩn trong biến cố, mà một con mắt thành thạo có thể nhận ra? Hãy chú tâm; hãy là một thám tử. Có lẽ, có

một bài học mà bạn có thể rút ra và áp dụng vào những biến cố tương tự trong tương lai.

Trong bất cứ biến cố nào, dù có vẻ khủng khiếp đến đâu, không có gì ngăn cản bạn tìm kiếm cái cơ hội tiềm ẩn. Không làm được như thế là một thất bại của trí tưởng tượng. Nhưng để tìm cho ra cơ hội trong những tình huống, đòi hỏi nhiều dũng cảm, bởi vì phần lớn những người xung quanh bạn sẽ khăng khăng thuyết minh những biến cố trong những từ ngữ thô thiển nhất: thành công hay thất bại, tốt hay xấu, đúng hay sai. Những phạm trù đơn giản hóa, phân cực hóa này làm mờ đi những thuyết minh có tính sáng tạo và hữu ích - vốn thuận lợi và thú vị hơn!

Kẻ khôn ngoan biết rằng thật vô ích khi phóng chiếu những hy vọng và sợ hãi lên tương lai. Điều này chỉ dẫn đến việc tạo ra những biểu tượng bi lụy trong tâm trí bạn, và lãng phí thời gian.

Đồng thời, người ta không nên thụ động với tương lai và những gì mà nó nắm giữ[67]. Việc chỉ đơn giản không làm gì cả, chẳng những đã không tránh được sự rủi ro, mà còn chỉ làm gia tăng nó.

[67] Có nghĩa là dù nói "số phận an bài", nhưng không phải vì thế mà ta thụ động để cho "số phận" đưa đẩy tới đâu thì tới. Ở một mức độ nào đó, con người vẫn có tự do để thăng tiến và thăng hoa đời mình.

Có một nơi chốn để hoạch định cẩn trọng và dự phòng cho những tình huống sẽ đến. Sự chuẩn bị thích hợp cho tương lai nằm trong việc hình thành những thói quen cá nhân tốt. Việc này được làm bằng cách chủ động theo đuổi cái tốt lành trong mọi sự việc cụ thể của đời sống hằng ngày của bạn, và bằng cách đều đặn xem xét những động cơ của mình, để chắc chắn rằng bạn tự do thoát khỏi những xiềng xích của sợ hãi, tham lam và sự lười biếng. Nếu bạn làm điều này thì bạn sẽ không bị những biến cố bên ngoài lung lạc.

Hãy rèn luyện những ý định của bạn hơn là tự đánh lừa chính mình rằng, bạn có thể "lèo lái" những biến cố bên ngoài. Nếu bạn được trợ giúp bằng cách cầu nguyện hay suy niệm, thì hãy làm như thế - bằng mọi cách. Nhưng hãy tìm kiếm sự cố vấn thiêng liêng khi sự áp dụng lý tính của bạn không mang lại câu trả lời nào, khi bạn đã sử dụng hết những phương tiện khác.

Thế nào là một biến cố "tốt"? Thế nào là một biến cố "xấu"? Không có cái như thế! Thế nào là một người tốt? Kẻ đạt tới sự thanh thản bằng cách hình thành thói quen đặt câu hỏi trong mọi dịp: "Cái gì là cái tốt phải làm bây giờ?

37

ĐỪNG BAO GIỜ ĐÈ NÉN MỘT XUNG LỰC CÓ TÍNH NHÂN ÁI

Hãy theo đuổi tới cùng mọi xung lực có tính nhân ái của bạn. Đừng tra vấn chúng, nhất là nếu một người bạn cần bạn; hãy hành động vì anh ta.

Đừng lưỡng lự!

Đừng ngồi đó mà suy tính về những bất tiện, những vấn đề, hay những nguy hiểm có thể xảy ra. Bao lâu mà bạn để cho lý tính của mình dẫn lối thì bạn sẽ an toàn[68].

[68] Theo Epictetus, lý tính dẫn lối thì tốt; cảm xúc dẫn lối thì dễ đi sai đường.

Chúng ta có bổn phận đứng bên cạnh trợ giúp bạn hữu của mình trong giờ phút mà họ cần đến.

38

HÃY ĐỊNH NGHĨA MỘT CÁCH RÕ RÀNG CON NGƯỜI MÀ BẠN MUỐN TRỞ THÀNH

Nói chính xác, bạn muốn trở thành ai? Bạn muốn trở thành loại người nào? Đâu là những lý tưởng cá nhân của bạn? Bạn ngưỡng mộ ai? Đâu là những nét đặc biệt của họ mà bạn muốn biến chúng thành của riêng mình?

Thôi; đã đến lúc đừng mơ hồ nữa! Nếu bạn mong ước trở thành một con người phi thường, nếu bạn muốn khôn ngoan, thì nên xác định một cách tường minh loại người mà bạn hoài vọng muốn trở thành[69]. Nếu bạn giữ một cuốn nhật ký thì hãy ghi lại: Bạn đang cố trở thành ai, để có thể quy chiếu theo cái "hình ảnh lý tưởng" này mà bạn đã vẽ ra cho mình. Một cách chính xác, hãy mô tả cách hành xử mà bạn muốn thủ đắc, để bạn có thể duy trì nó khi ở một mình hay ở cùng những người khác.

[69] Thông thường, về mặt vô thức, hầu như ai cũng có một "mẫu người lý tưởng" mà họ muốn trở thành. Nhưng về mặt hữu thức thì không mấy ai "định nghĩa" một cách rõ ràng "mẫu người" đó. Lời khuyên này của Epictetus rất hữu ích: Khi đã có "bản đồ" rõ ràng thì sẽ dễ dàng hơn trong việc thực hiện những bước đi cần thiết để đi tới đích. Tuy nhiên, cần phải biết lượng sức mình khi thiết lập "mẫu người" đó. Mẫu người đó phải khả thi, phù hợp với năng lực và khuynh hướng của đương sự. Nếu thiếu những điều kiện đó thì không những "mẫu người lý tưởng" đó đã không giúp ích gì cho ta, mà nó còn có hại. Chẳng hạn, nếu một thần đồng âm nhạc như Mozart mà lại mong muốn trở thành một nhà khoa học như Einstein thì đương sự sẽ thất bại đến hai lần: Anh ta không thể nào trở thành một Einstein; mà nhân loại cũng sẽ mất đi một Mozart chói sáng. Một số người khác, họ có một "mẫu người lý tưởng" quá rõ ràng và thường trực trong trí đến nỗi họ

sống như thể họ là con người đã đạt tới “đẳng cấp” đó - đây cũng là một ảo tưởng nguy hiểm, vì như thế cũng giống như việc “xây lâu dài trên cát” - vì nó thiếu cơ sở trong hiện thực.

39

HÃY CHỈ NÓI VỚI MỤC ĐÍCH TỐT

Quá nhiều sự chú ý được dành cho tầm quan trọng của những hành động của ta và những hậu quả của chúng.

Những ai tìm kiếm cách sống cuộc đời cao thượng hơn, họ cũng sẽ hiểu sức mạnh tinh thần của lời nói vốn thường bị lãng quên.

Một trong những dấu hiệu rõ ràng nhất của cuộc sống tinh thần là ngôn ngữ đúng. Hoàn thiện lời nói của ta là một trong những yếu tố chủ chốt của một chương trình rèn luyện tâm linh đích thực.

Trước nhất và chủ yếu nhất, hãy suy nghĩ trước khi nói để chắc chắn rằng bạn đang nói với mục đích tốt. Lời nói "trơn tuột"[70] là bất kính với kẻ khác. Việc tự-phơi-bày một cách khoe khoang là bất kính với chính bạn. Rất nhiều người cảm thấy bị thúc bách phải lên tiếng khi bất cứ tình cảm, ý tưởng, hay ấn tượng giác quan nào đến với họ. Một cách thiếu cân nhắc, họ trút những nội dung của tâm trí họ xuống mà không xét tới những hậu quả. Điều này thật nguy hiểm về mặt đạo đức. Nếu chúng ta bép xép về mọi ý tưởng đến với ta, lớn hay nhỏ, thì ta dễ dàng lãng phí - trong những cơn lũ vặt vãnh của lời nói ngốc nghếch - những ý tưởng vốn có giá trị đích thực. Lời nói không được kiểm soát thì giống như một chiếc xe điên cuồng chạy ra khỏi tầm kiểm soát và lao xuống một con mương.

[70] Glib: Lợi khẩu, hoạt bát, nhưng không thành thực.

Nếu cần thì chủ yếu hãy giữ im lặng và chỉ nói một cách kiệm lời. Lời nói tự nó thì không thiện hay ác, nhưng nó quá thường xuyên được dùng một cách bất cẩn, đến nỗi bạn cần phải cảnh giác. Lời nói tầm phào là lời nói dễ gây thương tổn; hơn nữa, trở thành một kẻ "ba hoa" là điều bất xứng với lý tưởng muốn sống đời minh triết.

Hãy tham gia thảo luận khi vì lý do xã hội hay nghề nghiệp bạn phải làm điều đó; nhưng hãy cẩn thận sao cho tinh thần và ý định của cuộc thảo luận và nội dung của nó vẫn xứng đáng. Rất dễ bị cám dỗ trượt vào cách nói thiển cận của trẻ con. Hãy tránh, hãy ở bên ngoài cái vòng kiềm tỏa của nó.

Không nhất thiết phải tự giới hạn mình vào những đề tài cao xa hay triết học trong mọi lúc, nhưng hãy nhận thức rằng nếu sự bép xép tầm thường được xem là thảo luận xứng đáng thì điều đó sẽ xói mòn mục đích cao thượng của bạn. Khi ta nói xàm về những điều vặt vãnh thì tự ta sẽ trở thành vặt vãnh[(71)], vì sự chú ý của ta bị kẹt trong đó. Bạn trở thành cái mà mình chú tâm đến[(72)].

[(71)] Trong Tự do đầu tiên và cuối cùng (bản dịch Phạm Công Thiện, NXB An Tiêm, Sài Gòn), nhà đạo học Krishnamurti đã có những phân tích rất sâu sắc về sự "nói xàm". Theo ông, thói quen "nói xàm" là để "chạy trốn" cái đang là, không dám đối diện với nó. Việc nói xàm là dấu hiệu của một tâm hồn bất an, trống rỗng, hời hợt.

[72] Như vậy nếu ta muốn biết "mình là ai" thì ta chỉ cần xét xem ta đang chú ý đến những gì. Chẳng hạn, có kẻ chú ý đến những cái vật chất như sự giàu sang của cải; có kẻ chú ý đến những cái tinh thần như đạo đức, danh dự, phẩm giá... Muốn biết một người "là ai", ta cũng có thể theo nguyên tắc ấy: Họ đang chú ý, quan tâm đến cái gì.

Chúng ta trở thành tiểu trí nếu chúng ta tham gia vào sự thảo luận (đàm tiếu) về những người khác. Đặc biệt, hãy tránh việc trách cứ, ca ngợi, hay so sánh những người khác với nhau.

Nếu bạn nhận thấy sự thảo luận xung quanh mình “xuống cấp” trở thành lời ba hoa nhảm nhí, thì hãy cố xem - bất cứ khi nào có thể - liệu bạn có thể, một cách tế nhị, dẫn dắt cuộc nói chuyện trở về lại những để tài có tính xây dựng hơn hay không. Tuy nhiên, nếu bạn thấy mình giữa những người lạ thì bạn có thể đơn giản giữ im lặng.

Khi nào thích hợp hãy có chút u-mua và cười vui vẻ, nhưng hãy tránh loại tiếng cười nơi quán rượu, vốn dễ dàng sa xuống thành sự dung tục hay có ác ý. Hãy cười với ai đó, nhưng đừng cười nhạo người ấy.

Hãy tránh những lời hứa hão bất cứ khi nào có thể[73].

[73] Người phương Đông xưa rất trọng chữ “Tín”. Nếu đã hứa thì phải làm. Nếu không làm được thì tốt nhất là đừng hứa. Hứa “hão” - hứa mà không làm, là một điều tối kỵ trong sự giao tế giữa con người.

40

HÃY TRÁNH NHỮNG TRÒ GIẢI TRÍ PHỔ THÔNG NHẤT

Trong số những cái được xem như sự giải trí chính đáng thì phần lớn đều thấp kém, vớ vẩn và chỉ khai thác, hay phục vụ cho sự yếu đuối của quần chúng. Trong đám đông, hãy tránh buông mình vào những trò giải trí như thế. Đời quá ngắn và bạn có những điều quan trọng để làm. Hãy phân biệt, chọn lựa những hình ảnh và ý tưởng nào mà bạn cho phép lọt vào trong tâm trí mình. Nếu chính bạn không chọn chúng thì một ai khác sẽ chọn, và những động cơ của họ có thể là không cao thượng. Thật quá dễ dàng trượt, một cách không hay biết, vào trong sự dung tục. Nhưng không cần phải để cho điều đó xảy ra, nếu bạn quyết tâm không lãng phí thời gian và sự chú ý của mình vào những trò vô nghĩa.

41

HÃY CẨN THẬN TRONG VIỆC CHỌN BẠN

Bất luận những người khác tự xưng là họ đang tin vào cái gì thì có thể họ không thực sự sống theo những giá trị tâm linh. Hãy cẩn thận khi chọn người để giao du. Bắt chước[(74)] những thói quen của những kẻ mà chúng ta giao tiếp, đó là lẽ thường của con người. Chúng ta vô tình "sao chép" những sở thích, những quan niệm, những giá trị, và những thói quen của họ trong việc giải thích những biến cố. Mặc dù nhiều người có ý tốt, nhưng họ cũng có thể có một ảnh hưởng độc hại trên bạn; bởi vì họ không được rèn luyện để phân biệt cái gì xứng đáng và cái gì không.

[(74)] Bắt chước (mù quáng) là một thói quen thường thấy ở loài khỉ. Thói quen đó cũng thường thấy ở những "con người chưa tiến hóa" về mặt tâm linh. Dĩ nhiên, sự bắt chước có chọn lọc, có phê bình thì không còn là sự bắt chước, mà đó là sự rút kinh nghiệm có sáng tạo. Do vậy, sự sao chép máy móc, bắt chước mù quáng là dấu hiệu của một kẻ chưa hình thành được một "bản sắc riêng" của mình: Họ sống theo những cái mà thiên hạ (das Man, theo Heidegger) sống. Phạm trù "das Man" đang thống trị thời đại hiện nay, và con người này đã được Ortega Y Gasset gọi là "mass-man" (xin đọc The Revott of the Masses).

Một số người đối xử tử tế với bạn, nhưng không có nghĩa là chỉ vì thế mà bạn nên trải qua thời gian với họ. Họ tìm cách làm quen và ưa thích bạn, hay những công việc của bạn, nhưng không có nghĩa là chỉ vì thế mà bạn nên giao du với họ. Hãy chọn kỹ những ai mà bạn xem như bạn hữu, đồng sự, hay láng giềng của mình. Tất cả những người này có thể tác động đến số phận của bạn. Thế giới đầy những người tài năng và dễ mến. Chìa khóa, là chỉ giao du với những người mà họ nâng bạn lên, và sự có mặt của họ khơi dậy cái tốt nhất trong bạn. Nhưng hãy nhớ rằng ảnh hưởng tinh thần là con đường hai chiều; và do vậy, chúng ta nên đảm bảo rằng những ý tưởng, lời nói, và việc làm của chính ta sẽ có một ảnh hưởng tích cực trên những ai mà ta giao tiếp. Cái trắc nghiệm đích thực của sự kiệt xuất cá nhân nằm trong sự chú ý mà ta dành cho những chi tiết, thường nhỏ nhặt trong cách hành xử của ta.

Hãy thường xuyên tự hỏi: “Những ý tưởng, lời nói và việc làm của tôi ảnh hưởng ra sao đến những người bạn, người phối ngẫu, người láng giềng, con cái tôi, người làm công, thuộc hạ và đồng bào tôi? Có phải tôi đang góp phần mình vào sự tiến bộ tinh thần của tất cả những người mà tôi giao tiếp? Hãy lấy việc phát huy cái tốt nhất trong kẻ khác làm công việc của bạn, bằng cách chính mình trở thành một tấm gương.

42

HÃY CHĂM SÓC THÂN THỂ BẠN

Hãy tôn trọng những nhu cầu của cơ thể bạn. Hãy dành cho cơ thể mình sự chăm sóc tuyệt hảo, để phát huy sức khỏe và sự an vui của nó. Hãy ban cho nó mọi sự mà nó tuyệt đối đòi hỏi, kể cả thực phẩm và thức uống bổ dưỡng, y phục chỉnh tề, và một căn nhà ấm cúng, tiện nghi. Tuy nhiên, đừng sử dụng cơ thể bạn như một dịp để khoe khoang hay xa xỉ(75).

(75) Hình như điều này xảy ra phổ biến ở phụ nữ. Việc làm đẹp của phụ nữ là một điều rất chính đáng. Tuy nhiên, phải thừa nhận rằng vì lợi nhuận mà các hãng mỹ phẩm đã đi quá xa - họ đang biến cơ thể người phụ nữ thành một dịp để khoe khoang xa xỉ! Điều đáng nói không phải là quyền làm đẹp của phụ nữ; vấn đề là phải tạo ra sự cân xứng giữa "vẻ đẹp thể xác" và "vẻ đẹp tâm hồn" của những hậu duệ của Eva!

43

TRÁNH QUAN HỆ TÌNH DỤC TÙY TIỆN

Hãy tránh quan hệ tình dục tùy tiện, và nhất là trước khi bạn kết hôn. Điều này nghe có vẻ quá mô phạm và cổ hủ, nhưng nó là một phương cách đã được thời gian thử thách, bởi đó chúng ta chứng tỏ sự tôn trọng chính mình và kẻ khác. Tình dục không phải là một trò chơi. Nó gây ra những hậu quả rất thực và lâu dài về cảm xúc và thực tiễn. Bỏ lơ điều này là tự hạ thấp chính mình, và coi thường ý nghĩa của những mối quan hệ con người.

Tuy nhiên, nếu bạn biết ai đó có quan hệ tình dục tùy tiện thì đừng lên mặt dạy đời, cố khuyên bảo họ phải theo những quan điểm riêng của mình.

Một cuộc sống tình dục năng động bên trong một khuôn khổ của cam kết cá nhân, làm gia tăng cái phẩm cách của những người có liên quan, và là một phần của cuộc sống thăng hoa.

44

ĐỪNG BẢO VỆ UY TÍN VÀ NHỮNG Ý ĐỊNH CỦA BẠN

Đừng sợ sự chỉ trích và lăng nhục bằng lời.

Chỉ có kẻ yếu về mặt tinh thần mới cảm thấy bị thúc bách phải tự bảo vệ hay giải thích với người khác[76]. Hãy để cho phẩm chất của những hành động của bạn nói thay cho bạn. Chúng ta không thể kiểm soát những ấn tượng mà những người khác tạo ra về chúng ta, và nỗ lực để làm như thế chỉ hạ thấp tính cách của bạn.

[76] Một người minh triết họ không cần phải bảo vệ chính mình khi bị vu khống. Tuy nhiên, việc giải thích cũng không có gì xấu. Nếu có điều kiện thì việc giải thích, đối thoại cũng cần thiết. Hoàn toàn phớt lờ dư luận cũng là điều không nên. Do vậy, theo thiển ý thì việc giải thích, làm rõ một sự việc, chưa phải là dấu hiệu của một kẻ yếu về mặt tinh thần. Tuy nhiên, nếu động cơ của việc giải thích là vì quá sợ hãi dư luận thì đó đúng là dấu hiệu của sự yếu đuối về mặt tinh thần.

Do vậy, nếu có ai bảo rằng một người nào đó đã chỉ trích bạn thì đừng bận tâm bào chữa hay tự vệ. Hãy đơn giản mỉm cười và đáp: Tôi đoán rằng người ấy không biết về tất cả những khuyết điểm khác của tôi. Nếu không thế thì anh ta đã không chỉ kể ra chừng đó".

45

HÃY HÀNH XỬ VỚI PHẨM CÁCH

Bất luận bạn ở đâu, hãy hành xử như thể bạn là một người đáng kính.

Mặc dù hành vi của nhiều người được sai khiến bởi điều đang diễn ra xung quanh họ, hãy theo một tiêu chuẩn cao hơn. Hãy cẩn thận tránh những tiệc tùng hay trò chơi, mà ở đó việc nhậu nhẹt và chè chén say sưa, thiếu suy nghĩ là mẫu mực phải tuân theo. Nếu bạn có mặt ở một sự kiện công cộng nào đó, hãy bám chặt vào những mục đích và lý tưởng của mình.

46

HÃY THI ĐUA VỚI NHỮNG TẤM GƯƠNG SÁNG

Một trong những cách để nhanh chóng nâng cao tính cách của bạn, là tìm kiếm những tấm gương sáng để thi đua.

Nếu bạn có cơ hội gặp gỡ một người quan trọng, đừng hoảng sợ. Hãy nêu rõ những đặc tính của những người mà bạn ngưỡng mộ nhất, và tập biến phong cách, ngôn ngữ và hành vi của họ thành của chính mình. Không có gì sai trái trong việc này cả. Tất cả chúng ta đều mang những hạt giống của sự vĩ đại bên trong mình, nhưng chúng ta cần một hình ảnh như một tiêu cự để cho chúng nẩy mầm.

Đồng thời, nếu gặp một người có công trạng lớn, bạn không cần phải tỏ ra quá kinh hãi. Họ cũng chỉ là con người, bất luận tài năng hay ảnh hưởng của họ có ra sao đi nữa.

47

HÃY TẬP LUYỆN SỰ THẬN TRỌNG, Ý TỨ KHI TRÒ CHUYỆN

Sự tự-thị[77] không phải là cách thức của triết gia đích thực. Không ai thích ở gần một kẻ khoác lác. Đừng làm người khác khó chịu với những câu chuyện đầy kịch tính về những thành tích của chính mình. Không ai thèm quan tâm nhiều về những câu chuyện chiến tranh và những cuộc mạo hiểm đầy kịch tính của bạn, mặc dù trong một lát, họ tỏ ra lịch sự lắng nghe bạn nói. Nói một cách thường xuyên và quá đáng về những thành tựu của mình là hợm hĩnh và gây nhàm chán.

[77] Selt-importance: Tự cho mình là quan trọng.

Bạn không cần phải là một tên hề. Bạn cũng không cần dùng tới những phương pháp thiếu tế nhị để thuyết phục những kẻ khác, rằng bạn thông minh tài giỏi, trải đời và hòa nhã.

Nên tuyệt đối tránh lời nói gây hấn, khoa trương, màu mè nhưng không thành thực[78]. Nó chỉ hạ thấp bạn trong mắt những người quen của mình.

Nhiều người tùy tiện “gia vị” lời nói của họ với những điều tục tĩu để mang lại sức mạnh hay cường độ cho nó, hay để làm bối rối người khác. Hãy từ chối, đừng hùa theo lời nói đó. Khi những người xung quanh bạn bắt đầu trượt vào lời nói vô nghĩa, khiếm nhã thì hãy rời bỏ nơi đó nếu bạn có thể; hay ít nhất, hãy giữ im lặng, và hãy tỏ thái độ cho thấy bạn bị xúc phạm bởi lời nói thô lỗ đó bằng nét mặt nghiêm nghị của mình.

[78] “Lời nói màu mè không thành thực” thường được gọi là xảo ngôn. Dùng xảo ngôn để đắc nhân tâm, để lấy lòng người khác với ý đồ đen tối thì trong thực chất chỉ là hành vi thất nhân tâm. Bởi vì, khi người khác phát hiện ra cái xảo ngôn đó thì họ sẽ không còn tin tưởng nữa. Do vậy, một trong những nguyên tắc căn bản của đắc nhân tâm phải là lòng trung thực và sự chân thành tận đáy lòng chứ không phải là những cái màu mè hời hợt ở bề mặt. Nguyễn Hiến Lê là dịch giả của sách Đắc Nhân Tâm (Dale Carnegie) và Sống Đẹp (Lâm Ngữ Đường) Cả hai cuốn đều mang lại lợi ích cho nhiều người. Tuy nhiên, ông cho rằng cuốn trước dạy cho người ta về “kỹ thuật sống, còn cuốn sau mới thật dạy về “nghệ thuật sống”.

48

HÃY ƯA THÍCH SỰ MÃN NGUYỆN LÂU DÀI HƠN SỰ THỎA MÃN TỨC THÌ

Hãy đặt lý tính của bạn lên vị trí tối cao.

Hãy khắc sâu vào tâm trí thói quen đắn đo, cân nhắc.

Hãy thực tập nghệ thuật trắc nghiệm để xem những sự thể đặc thù nào đó là tốt hay không. Hãy học cách trì hoãn việc đánh giá[79], thay vì luôn luôn tức thời phản ứng lại từ bản năng thô lậu. Sự tự phát, tự thân nó, không phải là một đức hạnh. Nếu bạn được hứa hẹn một lạc thú nào đó và nó kêu gọi, dụ dỗ bạn, thì hãy bước lùi lại và tự cho mình một khoảng thời gian trước khi nhảy vào nó một cách thiếu suy nghĩ. Hãy trầm tĩnh, khách quan cân nhắc vấn đề trong trí bạn: Lạc thú này sẽ mang đến cho mình hoan lạc chốc lát, hay sự thỏa mãn lâu dài, chân thực? Nó sẽ tạo ra sự khác biệt trong chất lượng của đời bạn, và loại người mà mình trở thành, khi biết phân biệt giữa những phấn khích chóng qua và những phần thưởng lâu dài, bền vững.

[79] Phải thừa nhận rằng "trì hoãn việc phán đoán" là một biện pháp rất hay, nó tránh cho ta sự xốc nổi, bộp chộp. Sự trì hoãn đó sẽ giúp ta có đủ thời gian và điều kiện cần thiết để đi tới những phán đoán đúng.

Tuy nhiên, không nên trì hoãn quá lâu vì sẽ tạo thói quen “ba phải”: không dám phán đoán gì cả, dẫn đến việc nhùng nhằng không biết cái gì đúng, cái gì sai.

Nếu khi trầm tĩnh xem xét lạc thú này, và nhận thức rằng nếu buông mình vào nó sẽ gây hối tiếc, thì bạn sẽ vui vẻ tránh xa nó. Cứ mỗi lần bạn thắng được bản thân, hãy củng cố sự chiến thắng đó, và sức mạnh tinh thần trong bạn sẽ được tăng cường thêm lên.

49

HÃY GIỮ MỘT LẬP TRƯỜNG

Một khi bạn đã cân nhắc và xác định rằng một hành động là đúng, thì đừng nghi ngờ phán đoán của mình. Hãy giữ vững quyết định của mình. Rất có thể sẽ có những người hiểu lầm những ý định của bạn và kết án bạn. Nhưng nếu theo sự phán đoán tốt, rằng mình đang hành động đúng, thì bạn không có gì phải sợ. Hãy giữ một lập trường[80]. Đừng dao động một cách hèn nhát.

[80] Epictetus khuyên ta không nên cứ chạy theo người khác mà hãy giữ lập trường của mình, về nguyên tắc, điều đó rất đúng. Bởi vì nếu không có một lập trường thì ta dễ bị dao động bởi dư luận của người khác. Tuy nhiên, cái lập trường của ta phải được cân nhắc cẩn thận, để xác tín rằng nó đúng. Nếu lập trường đó là sai mà ta vẫn cứ khăng khăng bám lấy nó thì ta trở thành kẻ ngoan cố! Do vậy, nếu không có một lập trường thì ta sẽ luôn dao động như một thân cây trong cơn bão. Nhưng ta sẽ trở thành kẻ ngoan cố nếu lập trường của ta sai mà ta không dám từ bỏ nó. Chẳng hạn, Hitler cũng giữ lập trường, nhưng cái lập trường của ông đã làm đổ bao nhiêu là máu!

50

LỊCH SỰ VÀ LOGIC, MỖI CÁI CÓ CHỖ ĐỨNG RIÊNG

Sự đúng đắn và logic là hai điều khác nhau, và mỗi cái đều có sự áp dụng thích đáng của nó.

Mệnh đề: "Hoặc là ngày, hoặc là đêm" hoạt động tốt trong một luận cứ, một mệnh đề tuyển trạch, nhưng không tốt như thế trong một cuộc trò chuyện thân mật. Cùng thế ấy, tại một bữa tiệc, nếu bạn đói thì việc lấy nhiều thức ăn là hợp logic, nhưng làm như vậy sẽ là khiếm nhã.

Khi bạn ăn tiệc với người khác, hãy cẩn thận: Bạn không chỉ thỏa mãn nhu cầu của cơ thể mình, mà còn phải biết giữ lịch sự và phẩm cách của mình.

51

VIỆC LÀM CHỦ BẢN THÂN TÙY THUỘC VÀO SỰ TRUNG THỰC VỚI CHÍNH MÌNH

Trước hết, hãy biết bạn là ai và có thể làm được những gì. Không có gì vĩ đại mà được tạo ra một cách tức thời; việc hoàn thiện những tài năng và năng khiếu cũng vậy. Chúng ta vẫn luôn đang học hỏi, vẫn đang phát triển. Việc chấp nhận những thách thức là đúng. Đây là cách mà chúng ta tiến sang cấp độ kế tiếp của sự phát triển về mặt tri thức, thể lý và đạo đức. Tuy nhiên, đừng tự lừa gạt mình: Nếu bạn cố sức trở thành một cái gì đó, hoặc ai đó trái ngược với bản chất và năng lực của mình, thì bạn không chỉ làm giảm giá trị cái bản ngã thật của mình, mà còn mất cơ hội để phát triển trong những lãnh vực mà ở đó bạn có năng khiếu bẩm sinh.

Bên trong trật tự thiêng liêng, mỗi người trong chúng ta đều có một "tiếng gọi" đặc biệt. Hãy lắng nghe tiếng gọi của bạn và đi theo nó một cách trung thành[81].

[81] Bình thường, chúng ta ít khi nghe được tiếng gọi đó. Cái gì đã ngăn cản không cho ta nghe được tiếng gọi đó? Có rất nhiều nguyên nhân: a/ Sự bận rộn với việc sinh nhai; b/ Tác động của xã hội (giáo dục, văn hóa, tập tục, giao tế xã hội...); c/ Thiếu trung thực với chính mình; d/ Thiếu lòng dũng cảm; e/ Thiếu sự phản tỉnh, nội quán...

52

HÃY BẢO VỆ LÝ TÍNH CỦA BẠN

Khi bạn bước đi, bạn cẩn thận để khỏi giẫm lên một con sên, hay gây thương tích cho bàn chân mình. Cũng y như vậy, bạn phải hết sức cẩn thận để không, trên bất cứ phương diện nào, làm tổn hại lý tính, là quan năng cao nhất của tâm trí mình[82]. Cuộc sống đức hạnh tùy thuộc, trước hết và trên hết, vào lý tính. Nếu bạn bảo vệ lý tính của mình thì nó sẽ bảo vệ bạn.

[82] Nhưng cần định nghĩa thật rõ: Lý tính là gì?

Từ này đi từ Logos của Hy Lạp. Có thể hiểu theo nhiều cách khác nhau:

1. Nguyên lý để tư duy đúng logic. Đó là nghĩa thông dụng nhất.

2. Theo chủ nghĩa Khắc Kỷ thì lý tính (Logos) là nguyên lý thiêng liêng của vũ trụ, gần với "Đạo" của Lão Tử. Trong tập sách này, nó đồng nghĩa với Thiên ý, Thượng đế, Đấng quan phòng...

3. Theo Phúc Âm của Thánh John, Logos là "Ngôi lời", đã nhập thể vào Chúa Jesus.

4. Lý tính trong ngữ cảnh này, được hiểu theo nghĩa thứ hai.

53

HÃY THỰC HÀNH SỰ CÂN XỨNG VÀ SỰ ĐIỀU ĐỘ THÍCH HỢP

Thông qua sự cảnh giác, chúng ta có thể ngăn ngừa khuynh hướng thái quá[(83)]. Những vật sở hữu phải tương xứng với những nhu cầu của cơ thể, y như đôi giày phải vừa khít với bàn chân.

[(83)] So sánh với Lão Tử: "Khứ thậm, khứ xa. khứ thái" (Tránh xa vào sự quá đáng, xa xỉ, thái quá).

Không có sự rèn luyện tinh thần, chúng ta có thể bị đẩy tới sự thái quá. Đơn cử về chuyện giày dép thì nhiều người ưa mua những đôi giày cầu kỳ, ngoại nhập, trong khi họ chỉ cần một đôi giày vừa khít, thoải mái và bền.

Một khi chúng ta rơi, mặc dù chỉ một chút, vào trong sự thái quá, thì thói quen này sẽ mạnh dần lên, và chúng ta có thể bị trượt vào trong ý thích bốc đồng.

54

SỰ HOÀN HẢO BÊN TRONG QUAN TRỌNG HƠN CÁI VẺ BÊN NGOÀI

Phụ nữ thì đặc biệt bị đè nặng bởi sự chú ý mà họ nhận được về ngoại hình dễ coi của mình. Từ thuở còn trẻ, được những người đàn ông tâng bốc hay đánh giá chỉ theo ngoại hình của mình.

Thật không may, điều này có thể khiến cho một phụ nữ cảm thấy mình chỉ thích hợp cho việc mang lại cho đàn ông lạc thú, và những năng khiếu nội tại của nàng bị mai một dần. Nàng có thể cảm thấy bị buộc phải dành nhiều nỗ lực và thời gian vào việc trau chuốt cái nhan sắc bên ngoài và làm méo mó cái bản ngã tự nhiên của mình, để làm vừa lòng những người khác.

Thật đáng buồn, nhiều người - cả đàn ông lẫn đàn bà - xem trọng quá mức việc trau chuốt ngoại hình của họ và cái ấn tượng mà họ để lại trên những người khác.

Những ai tìm kiếm sự minh triết, họ hiểu rằng mặc dù thế gian có thể ban thưởng chúng ta vì những lý do sai lầm hay hời hợt, chẳng hạn như ngoại hình, nguồn gốc xuất thân của ta, vân vân; nhưng điều thực sự quan trọng đó là việc ta là ai bên trong nội tâm, và ta đang trở thành ai?

55

HÃY QUAN TÂM ĐẾN TÂM TRÍ BẠN NHIỀU HƠN CƠ THỂ BẠN

Những ai không được rèn luyện về tinh thần, thường dành quá nhiều thời gian cho cơ thể họ. Hãy xem việc thực hiện những "bản năng con" của mình là thứ yếu. Sự chú ý chính yếu phải được dành cho sự chăm sóc và phát triển lý tính của bạn. Bởi vì thông qua lý tính mà bạn có thể hiểu được những quy luật của tự nhiên.

56

XỬ TỆ DO ẤN TƯỢNG SAI LẦM

Nếu người ta bất kính, hay nói điều không tốt về bạn thì hãy nhớ rằng, họ hành xử như vậy bởi vì họ cho rằng làm thế là đúng.

Thật là không thực tế khi mong đợi người khác nhìn bạn như bạn nhìn chính mình[84]. Nếu người ta đi tới kết luận dựa trên những ấn tượng sai lầm, thì họ là người bị thương tổn hơn bạn, bởi vì chính họ là kẻ bị hướng dẫn một cách sai lầm. Khi một điều nào đó là đúng nhưng bị ai đó cho là sai, thì tự thân nó không bị thương tổn; chỉ có kẻ nào giữ quan điểm sai lầm, kẻ đó mới bị lừa gạt và bị tổn hại. Một khi đã hiểu rõ điều này thì bạn sẽ ít cảm thấy bị xúc phạm bởi những kẻ khác, cho dẫu họ thóa mạ bạn. Bạn có thể tự nhủ thầm: "Đối với người đó, nó có vẻ như thế, nhưng nó chỉ là ấn tượng chủ quan của đương sự mà thôi".

[84] Suy ngẫm cho kỹ ta phải thừa nhận rằng rất nhiều khi ta không hiểu được chính mình! Chính bản thân cũng không hiểu mình thì việc mong đợi kẻ khác "hiểu mình" quả thật là điều ngờ nghệch! Do vậy, việc hiểu lầm nhau là chuyện đương nhiên: không hiểu lầm, mới là điều lạ! Khi nhận ra điều này thì tâm hồn ta sẽ nhẹ nhõm và khoan dung hơn rất nhiều.

57

MỌI SỰ ĐỀU CÓ HAI CÁI QUAI XÁCH

Mọi sự đều có hai cái quai, một cái bạn có thể xách được, cái kia thì không.

Chẳng hạn, giả thử anh trai hay chị gái xử tệ với bạn, thì đó là cái quai mà bạn không thể xách được. Nếu bạn nhè nó mà xách thì bạn sẽ trở nên cay đắng, không chịu nổi. Hãy chọn cái quai mà bạn có thể xách được, đó là những mối ràng buộc gia đình. Nói cách khác, hãy tập trung trên sự kiện rằng, đây là anh trai hay chị gái mình; rằng bạn và họ được nuôi dạy cùng nhau, và như vậy có một mối ràng buộc bền vững không thể nào phá vỡ. Nhìn tình huống theo cách đó, bạn sẽ hiểu nó một cách đúng đắn và duy trì được sự quân bình của mình.

58

TƯ DUY RÕ RÀNG LÀ TỐI QUAN TRỌNG

Cuộc sống minh triết là cuộc sống của lý tính. Học cách tư duy rõ ràng thật là điều quan trọng. Tư duy rõ ràng không phải là một sự việc tình cờ, ngẫu nhiên. Nó đòi hỏi sự rèn luyện thích đáng. Chính là qua tư duy rõ ràng mà chúng ta có thể hướng dẫn ý chí của ta một cách thích hợp, bám sát mục đích chân thực của ta, khám phá ra những mối quan hệ mà chúng ta có đối với kẻ khác, và những bổn phận vốn theo sau những mối quan hệ đó. Mọi người đều nên học cách nhận diện tư duy sai lầm và lộn xộn. Hãy học cách suy luận đúng logic, để tránh rút ra những kết luận vô căn cứ.

Chẳng hạn, hãy chú ý thí dụ về việc suy luận sai logic sau đây: "Tôi giàu hơn bạn; do vậy, tôi tốt hơn bạn".

Người ta gặp những khẳng định phi lý như vậy trong mọi lúc. Cách suy luận đúng logic là như sau: "Tôi giàu hơn bạn; do vậy, tôi có nhiều vật sở hữu và nhiều tiền hơn bạn".

Một thí dụ khác: "Tôi nói thuyết phục hơn bạn; do vậy, tôi tốt hơn bạn". Nói như vậy là sai logic. Phải nói: "Tôi nói thuyết phục hơn bạn; do vậy, lời nói của tôi có trọng lượng nhiều hơn lời nói của bạn".

Nhưng hãy nhớ: Tính cách của bạn thì độc lập với tài sản hay lời nói thuyết phục.

Hãy dành thời gian để miệt mài học cách tư duy rõ ràng, và bạn sẽ không bị lường gạt. Một kiến thức về logic và những quy tắc để lý luận đúng sẽ giúp bạn rất nhiều.

59

HÃY GỌI SỰ VẬT ĐÚNG TÊN CỦA CHÚNG[85]

Khi ta gọi sự vật đúng tên của chúng thì ta hiểu chúng một cách đúng đắn, mà không thêm vào thông tin hay những phán đoán vốn không có ở đó. Một người tắm nhanh? Đừng nói: Anh ta tắm qua loa, mà hãy nói: Anh ta tắm nhanh. Hãy định danh tình huống như nó là, đừng lọc nó qua những phán đoán của mình[86].

[85] Thế nào là "gọi đúng tên của sự vật"? Chẳng hạn, ta thấy cái bàn và gọi nó là cái bàn (không phải là cái ghế), như vậy đã "gọi đúng tên sự vật" chưa? Câu trả lời là "đã", nhưng cũng là "chưa". Nếu xét vẻ "chân lý tương đối" (đạo Phật gọi là tục đế, thế giới hiện tượng, hay tích môn), thì gọi cái bàn là cái bàn, có thể tạm gọi là đã "gọi đúng tên của sự vật". Tuy nhiên, xét về mặt tuyệt đối (đạo Phật gọi là chân đế, thế giới bản thể, hay bản môn), thì "cái bàn" cũng chỉ là "giả danh" - bởi vì, nó chỉ do "nhân duyên giả hợp" mà thành cái bàn. Nếu tách ra từng bộ phận: gỗ, đinh, cưa, ông thợ mộc... (những nhân và duyên), thì nó sẽ không còn là cái bàn. Vả lại, nếu đi sâu hơn nữa thì "gỗ" là gì? Phân tích tới cùng, nó cũng chỉ là những "nguyên tử" của vật chất; dưới nguyên tử, chỉ còn lại những "hạt cơ bản" - mà hạt cơ bản cũng chỉ là "sự tương tác" của những hạt khác mà thành, và chúng chỉ hiện hữu trong khoảng một phần triệu giây đồng hồ! Do vậy, đứng về mặt tuyệt đối, thì thế nào là "gọi đúng tên của sự vật"? Cho nên, cụm từ "gọi đúng tên sự vật" ở đây chỉ nên áp dụng cho bình diện "tương đối".

[86] Mỗi người trong chúng ta đều có một “cặp kính màu”. Cặp kính màu này được hình thành do rất nhiều cái “quy định”: sự giáo dục, nền văn hóa, truyền thống... cộng thêm những cái ta có sẵn từ khi mới ra đời như tính khí, khuynh hướng... Theo đạo Phật, ngoài những ảnh hưởng bên ngoài trong hiện tại, còn có “nghiệp lực” lưu truyền từ “vô lượng kiếp”. Bên cạnh “cộng nghiệp”, chung cho các chúng sinh hữu tình, còn có “biệt nghiệp”, riêng cho mỗi người. Từ những cái “quy định” ấy mà “cặp kính màu” của mỗi người sẽ rất khác nhau. Nhìn chung, không mấy ai thoát khỏi “cặp kính màu” này. Tuy nhiên, sự “quy định” ấy sẽ có mức độ khác nhau ở mỗi người: có người bị quy định nhiều, và ngược lại; cũng có người hoàn toàn thoát khỏi mọi quy định, đó là bậc “giác ngộ”.

Một người uống nhiều rượu? Đừng nói, anh ta là một kẻ nát rượu, mà chỉ nên nói rằng anh ta uống nhiều rượu. Trừ phi bạn hiểu bao quát đời anh ta thì làm sao bạn biết anh ta là kẻ nát rượu?

Đừng bị lừa bởi dáng vẻ bề ngoài. Đừng xây dựng những lý thuyết và giải thích dựa trên những lệch lạc do định danh sai. Bạn chỉ nên chấp thuận cái gì thực sự đúng.

60

SỰ MINH TRIẾT ĐƯỢC BIỂU LỘ TRONG HÀNH ĐỘNG, KHÔNG PHẢI TRONG LỜI NÓI

Đừng tự xưng mình là một người minh triết, và đừng thảo luận những khát vọng tinh thần của bạn với những người không hiểu giá trị của chúng[87]. Hãy chứng tỏ tính cách và sự cao thượng của bạn thông qua những hành động của mình.

[87] Gợi nhớ đến câu nói của Chúa Jesus trong Tân Ước: "Đừng ném ngọc cho lợn..." Đúng vậy, có những điều mà ta "bạ đâu nói đó". Một lời nói chỉ có thể nhận được sự đồng cảm khi nó được "gửi đúng địa chỉ". Nếu sai địa chỉ thì chỉ phản tác dụng.

61

HÃY SỐNG BÌNH DỊ, NHƯNG ĐỪNG PHÔ TRƯƠNG CÁCH SỐNG ĐÓ

Đừng tự cao tự đại nếu bạn có thể thỏa mãn những nhu cầu của mình với giá thấp. Đối với kẻ mong muốn sống minh triết thì nhiệm vụ đầu tiên của đương sự là tự giải phóng mình ra khỏi sự kiềm tỏa của mối quan tâm độc chiếm về tự ngã.

Hãy xem xét, kẻ nghèo họ sống đạm bạc hơn ta bao nhiêu thì họ càng chịu đựng sự khó khăn tốt hơn ta bấy nhiêu.

Nếu bạn muốn phát triển khả năng sống giản dị thì hãy làm điều đó cho chính mình một cách âm thầm, và đừng làm với mục đích gây ấn tượng trên kẻ khác.

62

SỰ MINH TRIẾT TÙY THUỘC VÀO SỰ TỈNH THỨC

Đa phần người ta không nhận thức rằng cả sự trợ giúp lẫn sự tổn hại đều đến từ bên trong chính mình[88]. Thay vào đó, họ quay sang những cái bên ngoài, bị mê hoặc bởi vẻ bề ngoài.

Kẻ minh triết, trái lại, nhận thức rằng chúng ta là cội nguồn của tất cả những gì tốt hay xấu cho chính mình. Do vậy, họ không trách cứ hay cáo buộc kẻ khác. Họ không cần thuyết phục kẻ khác rằng họ xứng đáng, đặc biệt và lỗi lạc.

[88] Như vậy, theo Epictetus thì tất cả hoàn cảnh bên ngoài đều không "trợ giúp" hoặc gây "tổn hại" gì cho chúng ta. Trước hết, phải thừa nhận rằng phần lớn cái vui hay khổ là do quan niệm của ta về sự vật, chứ không phải do tự thân sự vật đó. Tuy nhiên, hoàn cảnh bên ngoài cũng có thể là "trợ duyên" hay "nghịch duyên" - nếu bỏ qua nó, e rằng cũng cực đoan quá chăng?

Nếu kẻ minh triết gặp phải những thách thức, họ nhìn vào chính mình. Nếu họ được kẻ khác ca ngợi, họ lặng lẽ mỉm cười một mình, tâm không động. Nếu họ bị kẻ khác vu khống, họ không cảm thấy cần phải bảo vệ cái tên của mình[89]. Nhưng họ tiến hành những hành động của mình với sự cảnh giác, giả định rằng mọi sự đều ổn, nhưng không tuyệt đối an toàn.

[89] Tâm không động trước lời khen chê là dấu hiệu của một người đã vượt lên khỏi cái gọi là "tâm thế gian". Các vị thiền sư Trung Hoa thường nói, đó là thứ tâm mà "tám gió thổi không động". Có thể gọi đây là "tâm của bậc thánh". Theo Từ điển Phật học Huệ Quang, tập I, tr.414, tám ngọn gió ấy gồm: 1- Lợi (lợi lộc), 2- Suy (hao tổn), 3- Hủy (chê bai chỉ trích), 4- Dự (gián tiếp khen ngợi người), 5- Xưng (trực tiếp ca tụng người), 6- Cơ (dựng sự việc giả để nói xấu người), 7- Khổ (gặp chướng duyên nghịch cảnh, thân tâm bị bức bách, khổ não), 8- Lạc (gặp được duyên tốt, thuận cảnh, thân tâm vui vẻ, hân hoan).

Họ hòa điệu những ước vọng của mình với cuộc sống như nó là, và chỉ tìm cách tránh những cái mà sẽ ngăn cản khả năng thực hiện ý chí họ một cách thích đáng. Họ thực hành sự tiết độ trong mọi vụ việc. Và nếu họ có hiện ra như là ngu dốt hay ngây thơ thì họ cũng không quan tâm. Họ biết rằng, họ chỉ cần phải canh chừng theo dõi tâm ý và hướng đi của những dục vọng của mình.

63

SỐNG SỰ MINH TRIẾT THÌ QUAN TRỌNG HƠN LÀ BIẾT VỀ NÓ

Nếu có ai đó cố gây ấn tượng trên bạn, khoe rằng họ hiểu những tác phẩm và những ý tưởng của một nhà tư tưởng lớn như Chrysippus[90], thì hãy tự nghĩ thầm: Điều quan trọng không phải chỉ là có khả năng nói vanh vách về những đề tài khó hiểu. Cái cốt tủy là hiểu thiên nhiên và hòa điệu những ý định và hành động của mình với cái cách thức mà những sự thể là. Kẻ thực sự hiểu những tác phẩm của Chrysippus, hay những lời dạy của bất cứ đầu óc lớn nào, là kẻ thực sự áp dụng những lời dạy của họ. Có một khác biệt lớn giữa việc nói những điều có giá trị, và làm những điều có giá trị.

Đừng chỉ quá xem trọng kiến thức uyên bác mà thôi[91]. Hãy nhìn tấm gương của những người mà những hành động của họ nhất quán với những nguyên tắc mà họ tin vào.

[90] Chrysippus (279 - 206 TCN): Triết gia Khắc kỷ chủ nghĩa của Hy Lạp cổ đại.

[91] Theo chúng tôi hiểu thì Epictetus không phủ nhận kiến thức uyên bác của thế gian. Ông chỉ nhấn mạnh sự hạn chế của loại kiến thức này. Có sự khác biệt rất lớn giữa "cái biết thế gian" với "cái biết minh triết", và "cái biết siêu thế gian" (Trí vô sư). Đây là một đề tài thú vị, chúng tôi chỉ gợi ý để cùng tìm hiểu.

64

THỰC HÀNH NHỮNG NGUYÊN LÝ QUAN TRỌNG HƠN VIỆC CHỨNG MINH CHÚNG

Cuộc sống minh triết bắt đầu với việc học cách đưa vào thực hành những nguyên lý như: "Chúng ta không nên nói dối". Bước kế tiếp là chứng minh chân lý của những nguyên lý, chẳng hạn tại sao ta không nên nói dối. Bước thứ ba - kết nối hai bước đã nêu - là chỉ ra tại sao những lời giải thích là đủ để biện minh cho nguyên lý đó. Mặc dù bước hai và ba đều có giá trị, nhưng bước thứ nhất mới là quan trọng nhất. Bởi vì biết bao người chứng minh thật khéo rằng nói dối là sai trái, trong khi họ vẫn nói dối dễ dàng như Cuội![92]

[92] Epictetus thường cho rằng "phán đoán đúng" sẽ dẫn đến "hành động đúng". Nhưng ở đây ông cũng nhận thấy đôi khi "phán đoán đúng" vẫn có thể dẫn đến "hành động sai". Giải thích thế nào về hiện tượng này? Theo phân tâm học thì "phán đoán đúng" là công việc của "ý thức", nhưng một hành động có thể bị thúc đẩy bởi một thói quen, hoặc một sức mạnh tiềm ẩn của "vô thức". Đạo Phật có khái niệm "tập khí". Tập khí có hai loại: Những thói quen trong hiện tại (hạt giống mới huân tập) và những hạt giống đã huân tập lâu đời, nằm sâu trong A-lại-da-thức, khi có đủ "duyên" thì nó sẽ hiện hành. Do vậy, ngay cả một vị đã "kiến tánh" cũng còn phải vô núi tu thêm vài chục năm, để gột rửa hết các tập khí còn sót lại trong A-lại-da-thức. Một thí dụ dễ hiểu hơn từ cuộc sống hằng ngày: Một người nghiện rượu hay thuốc lá thì cho dẫu họ biết rất rõ, rằng rượu và thuốc lá rất có hại cho sức khỏe, nhưng họ vẫn cứ uống rượu và hút thuốc. Do vậy, để có một cuộc sống tốt thì không những ta phải có những "phán đoán đúng", mà còn phải có phương pháp để loại bỏ dần những "tập khí" không tốt.

65

HÃY BẮT ĐẦU SỐNG NHỮNG LÝ TƯỞNG CỦA BẠN

Bây giờ là lúc trở nên nghiêm túc về việc sống những lý tưởng của bạn. Một khi bạn đã xác định những nguyên lý mà mình mong muốn sẽ làm theo thì hãy tuân theo chúng, như thể chúng là những luật lệ, như thể vi phạm chúng là một tội lỗi.

Hãy điềm tĩnh nếu những người khác không chia sẻ những xác tín của mình. Bạn còn có thể trì hoãn con người mà mình thực sự muốn trở thành bao lâu nữa? Cái bản ngã cao thượng của bạn không thể chờ đợi lâu hơn nữa.

Hãy đưa những nguyên lý của bạn vào thực hành - bây giờ. Hãy ngừng những bào chữa và sự lần lữa. Đây là cuộc sống của bạn! Bạn không còn là một đứa trẻ nữa. Bạn càng sớm bắt tay vào kế hoạch tâm linh của mình thì bạn sẽ càng hạnh phúc. Càng đợi chờ, bạn càng dễ bị lây nhiễm sự tầm thường và cảm thấy đầy hổ thẹn, hối tiếc, bởi vì tôi biết bạn có thể làm tốt hơn.

Từ khoảnh khắc này trở đi, hãy nguyện thôi không tự làm thất vọng chính mình. Hãy tự ly cách mình khỏi đám đông[93]. Hãy quyết định trở thành phi thường và làm cái mà bạn cần làm - bây giờ.

[93] Phải hiểu thế nào là “ly cách khỏi đám đông”? Theo thiển ý, không nhất thiết phải xa lánh họ, mà là không bị “nô lệ” vào dư luận của họ.

(HẾT PHẦN I)

PHẦN 2. NHỮNG LỜI DẠY CỐT TỦY VỀ ĐỨC HẠNH, HẠNH PHÚC VÀ BÌNH AN NỘI TÂM

(Trích & thuyết minh từ Discourses)

TẠI SAO PHẢI SỐNG TỐT?

Khái niệm về đức hạnh Khắc kỷ chủ nghĩa của Epictetus - mặc dù chưa được đánh giá đúng mức - vẫn để lại dấu ấn không thể phai mờ trên nền văn hóa của chúng ta. Descartes; Spinoza, Rousseau; Nietzsche, Marx; và những người Cha Sáng lập của Mỹ[94]; chỉ là một ít trong số những “kẻ làm lay chuyển nhân loại”; đã mắc nợ tư tưởng Khắc kỷ chủ nghĩa về đức lý; một món nợ lớn.

[94] Sử gia Richard B. Morris vào năm 1973 đã xác định được 7 vị sau đây là những người sáng lập quan trọng: John Adams, Benjamin Franklin, Alexander Hamilton, John Jay, Thomas Jefferson, James Madison, và George Washington (Theo Wikipedia).

Đức hạnh, cho đến khi nó hồi sinh rất gần đây, thì nghe ra rất cổ hủ hay thậm chí làm dáng đối với đôi tai hiện đại của chúng ta. Những lời dạy của Epictetus về đức hạnh không dính líu gì tới một kẻ đạo đức giả hay một kẻ nhu nhược, khúm núm. Đức hạnh, hạnh phúc và sự yên tĩnh tâm hồn không phải là những kinh nghiệm tách rời hay riêng biệt mà là những trạng thái xuất hiện đồng thời.

Mặc dù ông xiển dương sự thiện vì tự thân nó[95], sự quan sát thực tế của ông là: Một cuộc sống đức hạnh dẫn đến sự nhất quán nội tại và sự hài hòa ngoại tại. Có sự nhẹ nhõm lớn khi có sự nhất quán về đạo đức: linh hồn thư giãn, và như thế, chúng ta có thể tiến về phía trước một cách có hiệu năng trong những nỗ lực của ta, như Epictetus thường nói: "Không bị ngăn trở".

[95] Nghĩa là làm điều tốt vì thấy nó tốt, chứ không chờ đợi một kết quả nào.

Sự lộn xộn và cái xấu nội tại, chính nó xuất phát từ sự hàm hồ. Epictetus huấn luyện chúng ta cách khơi dậy và sử dụng cái tốt nhất mà ta có, bằng cách làm cho bảng đạo đức cá nhân của ta trở thành tường minh với ta. Tự do, sự thanh thản và tự tin, được đạt tới trong khi những hành động ngoại tại của ta dần dần tuân phục bảng đạo đức này. Ông yêu cầu ta giảm bớt tầm quan trọng mà ta thường đặt vào những lựa chọn "bên ngoài" - cái mà ta có thể gọi là "những lựa chọn kiểu sống" - và tập trung trên những lựa chọn nội tại về đạo đức, nhỏ bé nhưng có ý nghĩa, mà chúng ta làm trong quá trình sống của bất cứ ngày nào.

Sharon Lebell

1

TIẾNG KÊU CỦA LINH HỒN

Nhiệm vụ chính của triết học là đáp lại tiếng kêu của linh hồn và hiểu được ý nghĩa sự kiềm tỏa của những phiền muộn và sợ hãi của chúng ta - và bằng cách đó, tự giải phóng mình ra khỏi nó.

Triết học gọi chúng ta khi chúng ta đã tới bước đường cùng. Cái cảm nhận liên lỉ - rằng có một cái gì đó không ổn với đời ta, và niềm hoài vọng được trả lại "cái tôi tốt hơn" của ta - sẽ không biến mất. Những nỗi sợ của ta về sự chết và sự cô độc; sự bối rối của ta về tình yêu và tình dục; và cảm thức về sự bất lực của ta khi đối mặt với sự giận dữ và những tham vọng thái quá - những cái đó đưa ta đến chỗ thành khẩn đặt những câu hỏi triết học đầu tiên.

Thật đúng: Đời chúng ta không có ý nghĩa nào xuất hiện ra một cách hiển nhiên. Sự tàn nhẫn, sự bất công, sự khó chịu về thể xác, bệnh tật, những bực bội, và những bất tiện lớn nhỏ, là những sự kiện tẻ nhạt của bất cứ ngày nào trong đời. Như thế, ta sẽ làm gì về điều này? Làm thế nào chúng ta - mặc dù nỗi đau và sự khổ trong thế giới bên ngoài và trong những cảm xúc bất thường của mình - sống đời cao thượng, thay vì ngã quỵ trước sự tê liệt tuyệt vọng, và chỉ đối phó giống như một con lừa với sự tẻ nhạt và những trách nhiệm không mong muốn?

Khi linh hồn kêu lên, đó là một dấu hiệu rằng chúng ta đã tới một giai đoạn tất yếu, chín muồi của sự phản tỉnh[96]. Bí quyết là đừng bị kẹt ở đó, do dự, mà hãy tiến về phía trước bằng cách quyết tâm tự chữa trị chính mình. Triết học yêu cầu ta di chuyển vào trong lòng dũng cảm. Thuốc chữa của nó là việc phát hiện những tiên đề sai và hời hợt, mà trên đó chúng ta đặt nền móng cho cuộc đời ta và cái "bản sắc cá nhân" của ta.

[96] Như vậy, nhờ "tiếng kêu của linh hồn" mà ta mới nhận ra được cái bất ổn của đời ta và bắt đầu phản tỉnh. Chính sự phản tỉnh sẽ dẫn đến sự tự tri. Bình thường, cuộc sống thường nhật với rất nhiều bận rộn, lo toan, nên tiếng kêu ấy dễ bị khuất lấp, khiến ta có thể tưởng lầm rằng đời ta "êm thấm". Nhưng một biến cố lớn sẽ gây ấn tượng mạnh mẽ, và khi ấy tiếng kêu sẽ được nghe rõ hơn. Vì vậy, trong một điều kiện nào đó (chẳng hạn, đối với người có tâm hồn mạnh mẽ) thì sự khủng hoảng có thể là một cơ hội rất tốt cho sự tăng trưởng tâm linh.

2

MỤC TIÊU ĐÍCH THỰC CỦA TRIẾT LÝ

Mục tiêu đích thực của triết lý không bao hàm những nghi thức ngoại lai, nghi lễ huyền bí, hay những niềm tin kỳ quái. Nó cũng không chỉ là lý thuyết và sự phân tích trừu tượng. Dĩ nhiên, nó là tình yêu dành cho sự minh triết. Nó là nghệ thuật sống một cuộc sống tốt đẹp. Với tư cách đó, nó phải được giải cứu khỏi những đạo sư và những triết gia chuyên nghiệp, kẻo nó sẽ bị khai thác như là một giáo phái bí truyền hay một loạt những kỹ thuật "lạnh lùng", những "câu đố nát óc", để tỏ ra bạn tài giỏi ra sao. Triết lý dành cho mọi người, và nó được thực hành thực sự chỉ bởi những ai mà gắn chặt nó với hành động trên thế gian, tiến về một cuộc sống tốt hơn cho tất cả.

Mục đích của triết học là soi sáng những cách thức mà linh hồn ta đã bị ô nhiễm bởi những niềm tin không lành mạnh, những dục vọng gây xáo động, những lựa chọn và sở thích đáng ngờ, không xứng đáng với ta. Việc tự xem xét bản thân, được áp dụng với lòng nhân ái, là liều giải độc chính. Ngoài việc nhổ tận rễ những sa đọa của linh hồn, cuộc đời minh triết cũng nhằm đánh thức ta khỏi sự ủ trệ, và thúc đẩy ta tiến về một cuộc sống vui tươi, phong phú. Việc sử dụng logic, sự tranh luận một cách thành thạo, và sự phát triển khả năng gọi tên sự vật một cách đúng đắn, là một vài trong số những công cụ mà triết lý cho chúng ta, để đạt

tới cái nhìn rõ ràng và sự bình an nội tại bền vững, vốn là hạnh phúc đích thực.

Hạnh phúc này là mục tiêu của chúng ta, và phải được hiểu đúng. Thông thường, hạnh phúc bị hiểu lầm một cách phổ biến, là lạc thú và sự nhàn rỗi được trải nghiệm một cách thụ động. Quan niệm đó về hạnh phúc chỉ là hời hợt. Cái mục tiêu xứng đáng duy nhất của tất cả nỗ lực của ta là một cuộc sống phong phú.

Hạnh phúc đích thực là một động từ. Nó là những thực hành năng động của những việc làm xứng đáng. Cuộc sống phong phú, mà nền tảng của nó là ý định tốt lành là một cái gì đó mà ta liên tục ứng tác, và khi làm như thế, linh hồn ta trở nên chín chắn. Đời ta có ích cho ta và cho những người mà ta tiếp xúc.

Chúng ta trở nên triết luận để phát hiện ra cái gì thực sự đúng, và cái gì chỉ là kết quả của sự lý luận sai lầm và ngẫu nhiên, của những phán đoán sai lầm được thủ đắc bừa bãi, của những lời dạy có thiện chí nhưng bị hướng dẫn sai, từ bố mẹ, thầy giáo, và sự tiếp biến về văn hóa mà không được xem xét.

Để giải phóng linh hồn ta ra khỏi đau khổ, ta dấn mình vào nội quan có kỷ luật, mà trong đó ta tiến hành những cuộc thí nghiệm tư tưởng để gia tăng khả năng phân biệt giữa những niềm tin và thói quen lành mạnh, với những niềm tin và thói quen có hại và lười biếng.

3

BƯỚC ĐẦU TIÊN

Bước đầu tiên để sống minh triết là từ bỏ lòng tự cao tự đại.

Hãy nhận ra sự dại dột đầy ảo tưởng, tự cho mình là một kẻ biết hết mọi sự, một kẻ đầy lo âu mà cái tâm trí "bông lông" của y luôn luôn bép xép một cách xốc nổi về những biến cố và những người khác, khiên cưỡng áp đặt những kinh nghiệm hiện hành của y vào trong những phạm trù đã xác lập sẵn. "Ồ vâng, điều này ở đây chỉ giống như điều như vậy...như vậy..."

Hãy nhìn thế giới bằng cái nhìn tươi mới - như nó là, trên những điều kiện của riêng nó - qua đôi mắt của một "kẻ bắt đầu". Biết rằng bạn không biết và sẵn lòng thừa nhận rằng mình không biết, mà không bào chữa một cách ngốc nghếch, là sức mạnh thực thụ[97], và dọn đường cho việc học hỏi và tiến bộ trong bất cứ nỗ lực nào.

Kẻ khôn ngoan nhất trong chúng ta nhận biết được những giới hạn tự nhiên trong kiến thức của ta, và có sức chịu đựng để duy trì "sự ngây thơ" của mình. Họ hiểu rằng tất cả chúng ta biết ít ra sao về bất cứ điều gì. Không có cái gọi là kiến thức chung cuộc, một lần cho mãi mãi. Kẻ minh triết không lẫn lộn thông tin hay dữ kiện - bất luận là chúng phi thường hay được triển khai một cách khéo léo ra sao - với kiến thức toàn diện, bao quát hay minh triết siêu việt. Một khi đã nhận thức chúng ta biết ít

ra sao, thì ta không quá dễ bị lừa bịp bởi những kẻ ba hoa, xốc nổi, những kẻ không thành thật, và những kẻ mị dân. Sự tò mò đầy phấn khích là một dấu hiệu của cuộc sống phong phú[98].

[97] Gợi nhớ đến Socrates: "Tôi chỉ biết một điều, đó là tôi không biết gì cả".

[98] Câu này hơi tối nghĩa? “Sự tò mò đầy phấn khích” về cái gì? Có lẽ, ý của Epictetus là “sự tò mò đầy phấn khích” về những điều có liên quan đến sống đời minh triết. Nhưng nếu “tò mò” về những cái “vặt vãnh” thì cần phải tránh xa!

Sự ngạo mạn là cái mặt nạ tầm thường để che đậy sự hèn nhát; nhưng quan trọng hơn nhiều, nó là cái chướng ngại lớn cho cuộc sống phong phú. Tư duy minh bạch và lòng tự thị, không thể đồng hiện hữu một cách logic. Mọi người trên thế gian nay đều quan trọng. Nếu bạn thực sự muốn bình an tâm hồn và thành công trong nỗ lực của mình thì hãy từ bỏ lòng tự thị.

Sự kiêu ngạo là một cái cổng sắt, ngăn chặn những kiến thức mới, những khả tính to lớn, cũng như những ý kiến xây dựng. Kiêu hãnh thái quá về kiến thức của bạn, về những khả năng hay kinh nghiệm, và cố nắm giữ nhiều quyền lực, thẩm quyền hơn thực lực của mình, là nguy hiểm. Sự hợm hĩnh như thế không những làm kẻ khác xa lánh - bởi vì một sự hống hách khiếm nhã như vậy, thì không những là ngột ngạt khi phải ở gần, mà còn dẫn đến tính tự mãn, ngăn chặn sự thay đổi theo một hướng lành mạnh. Bạn cứ chạy quanh trong cùng những vòng tròn quen thuộc, và bị kẹt cứng trong cùng những tấm lưới. Không có điều gì mới mẻ hay vui tươi từng xảy ra.

Hãy ngừng ba hoa như một con chích chòe. Hãy chú ý cái thực sự đang xảy ra, không chỉ điều mà bạn nghĩ là đang xảy ra, hay mong muốn nó xảy ra. Hãy nhìn và lắng nghe.

Để làm tốt bất cứ điều gì, bạn phải có sự khiêm cung để "đi lang thang" một chút, theo sự dẫn dắt của bản năng[(99)], lạc đường, thất bại. Hãy có lòng can đảm để cố đảm trách một công trình nào đó, và có thể làm nó một cách tồi tệ. Những cuộc đời tầm thường được đánh dấu bởi sự sợ hãi - sợ tỏ ra mình thiếu năng lực, khi cố làm một cái gì mới.

[(99)] Bản tiếng Anh - To do anything well, you must have the humility to bumble around a bit, to follow your nose, to get lost, to goof. Chúng tôi dịch sát nguyên văn, nhưng chưa hiểu rõ ý của tác giả.

Những kinh nghiệm mới nhằm làm cho đời ta sâu sắc hơn, và thúc đẩy ta bước sang những cấp độ năng lực mới; chúng không nhằm để cho lòng tự thị sử dụng như cây cột chống đỡ cho những quan điểm và kết luận đã xác lập sẵn.

Kiến thức và sự hướng dẫn cá nhân, chúng cư ngụ ở những nơi không mong đợi. Nếu bạn mong ước thấy và tận dụng chúng khi gặp chúng, thì hãy cảnh giác, kẻo mà bạn trở nên dương dương tự đắc và tự mãn một cách thiếu phê phán.

Không nên lẫn lộn cái cảm giác thỏa mãn, hài lòng chính đáng khi thành tựu một mục tiêu xứng đáng và khó khăn, với sự kiêu ngạo, vốn là nét đặc trưng của mối bận tâm độc chiếm về tự ngã và sự thiếu quan tâm đến tình cảm hay những vụ việc của những người khác.

4

CUỘC SỐNG PHÁT ĐẠT[100] TÙY THUỘC VÀO SỰ TRI TÚC

Cuộc sống phong phú không thể đạt tới bằng những kỹ thuật. Cũng không thể đạt tới nó bằng năm bước dễ dàng, hay bằng giáo điều của một nhân vật có uy tín nào đó.

[100] The flourishing life: Cuộc sống phát đạt, thịnh vượng. Chữ “phát đạt” trong tiếng Việt thường nói về khía cạnh vật chất, nhưng trong ngữ cảnh này, nó nhấn mạnh khía cạnh tinh thần nhiều hơn.

Một cuộc đời phong phú tùy thuộc vào sự đáp ứng của ta, một cách tốt nhất có thể, trước những sự thể mà về chúng ta có trách nhiệm.

Để sống một cuộc đời phi thường, chúng ta phải nâng cao tầm vóc tinh thần của mình bằng cách trau dồi tính cách của ta. Kẻ không được rèn luyện thì suy nghĩ miên man về những yếu tố vốn cấu thành đời họ. Họ lãng phí thời gian quý báu trong nuối tiếc hay mong muốn những tình huống cụ thể của họ sẽ khác đi. "Ước chi tôi sống trong một ngôi nhà hay thành phố tốt hơn, có một người phối ngẫu khác, một chỗ làm hấp dẫn hơn, nhiều thời gian hơn cho mình..." Kẻ được huấn luyện về tinh thần, thay vì oán hận hay tránh né những tình huống cuộc đời hiện tại, thì cám ơn chúng và tự hiến mình trọn vẹn cho những bổn phận của họ với gia đình, bạn hữu, láng giềng và nghề nghiệp... Khi ta yếu lòng và bắt đầu than vãn, rên rỉ, ta làm giảm sút những khả tính của mình.

Nếu ta quá xem trọng tiền bạc, địa vị và sự cạnh tranh, thì ta sẽ đầu độc những mối quan hệ cá nhân của mình. Ta không thể đạt tới cuộc sống phong phú cho đến khi ta điều tiết những dục vọng của mình và thấy rằng, chúng hời hợt và phù du như thế nào.

5

VẠN SỰ KHỞI ĐẦU NAN

Bước thứ nhất tiến về sự minh triết là cam go nhất, bởi vì cái linh hồn yếu đuối và ngoan cố của ta sợ hãi không quen thuộc, và sự nỗ lực mà không có bảo đảm tuyệt đối của phần thưởng. Khi bạn tiến bộ trong những nỗ lực của mình, thì quyết tâm của bạn được củng cố, và sự tự cải thiện đến dễ hơn. Dần dà, thực là khó để mà hành động chống lại quyền lợi tốt nhất của chính bạn.

Bằng cách bền bỉ và kiên nhẫn quyết tâm loại bỏ những niềm tin không lành mạnh ra khỏi linh hồn, chúng ta trở nên mỗi lúc càng thành thạo trong việc nhìn thấy xuyên suốt những nỗi sợ hãi yếu đuối, sự bối rối trong tình yêu, sự thiếu tự chủ của mình. Chúng ta ngừng làm ra vẻ đạo đức trong mắt những người khác. Một ngày nào đó, chúng ta hài lòng mà nhận thức rằng, chúng ta đã ngừng "diễn kịch" với đám đông[101].

[101] Một ý tưởng rất hiện đại, nhưng hóa ra đã được thốt ra từ thời cổ đại! Thế nào là "diễn kịch"? Thứ nhất, nó không thực. Thứ hai, nó có động cơ là để gây ấn tượng tốt đẹp đến kẻ khác.

6

SỰ ĐỘC LẬP CỦA CÁI THIỆN

Cái thiện hiện hữu độc lập với quan niệm của ta về nó. Cái thiện thì ở “ngoài đó” và nó luôn ở ngoài đó, ngay cả trước khi chúng ta bắt đầu hiện hữu.

7

HÃY NGHI NGỜ QUY ƯỚC

Hãy nghi ngờ quy ước[102].

Hãy chịu trách nhiệm về tư duy của bạn.

Hãy tự đánh thức mình ra khỏi sự u mê của những thói quen máy móc, mà không hề xem xét liệu chúng có tốt hay không.

[102] Quy ước: "Những điều quy định mà người ta đã thỏa thuận với nhau về một vấn đề nào đó". Thí dụ: phong tục, tập quán của một vùng, một cộng đồng. Mỗi xã hội, mỗi thời đại đều có những quy ước riêng. Bản chất của quy ước là không phải tự nhiên mà do con người đặt ra. Ưu điểm của quy ước là tạo cho xã hội một trật tự, một sự nhất trí nào đó. Nhược điểm của nó là tạo ra một "cái khung" chật hẹp, bắt buộc ai cũng phải ở trong đó. Quy ước, do vậy, có tính "máy móc", cào bằng, đánh mất hết tính sáng tạo và tự do cá nhân. Đơn cử trường hợp "Tam cương, ngũ thường" của Nho giáo trong chế độ phong kiến trước đây. Một mặt, nó góp phần đắc lực trong việc duy trì trật tự xã hội. Nhưng mặt khác, nó bóp nghẹt con người - vì nó giam nhốt cá thể trong một "cái khung" quá chật, chẳng khác chi một nhà tù. Do vậy, đối với những tâm hồn sáng tạo thì việc đầu tiên phải làm, là hiểu được bản chất, giá trị và sự hạn chế của quy ước. Kẻ minh triết, họ sống nương theo quy ước nhưng không nô lệ vào quy ước.

Những tri giác, những giá trị và những cách làm phổ biến thì hiếm khi là cái khôn ngoan nhất. Nhiều niềm tin phổ biến thường không vượt qua được trắc nghiệm nghiêm ngặt của lý tính. Tư duy quy ước - những phương tiện và cứu cánh của nó - thì cốt yếu là không sáng tạo và không đáng quan tâm. Công việc của nó là duy trì status quo[103] cho những cá nhân và thiết chế được bảo vệ quá mức.

Mặt khác, không có đức hạnh tự nhiên trong những ý kiến mới. Hãy phán đoán những ý tưởng và cơ hội trên nền tảng sau đây: Liệu chúng có làm cho cuộc sống tốt hơn hay không? Hãy tán thành những gì phát huy lòng nhân đạo, sự công bình, sự tăng trưởng về đạo đức, lòng nhân ái, khả tính và lợi ích cho cộng đồng nhân loại.

Hãy xem xét những sự việc như chúng hiện ra trước tâm trí của riêng bạn; hãy khách quan cân nhắc những gì người khác nói, và rồi, thiết lập những xác tín của riêng bạn.

Những niềm tin được xã hội dạy thường là không đáng tin cậy[104]. Quá nhiều trong số những niềm tin của ta đều được thủ đắc thông qua sự ngẫu nhiên và những lời dạy vô trách nhiệm, ngu dốt. Nhiều trong số những niềm tin này thì ăn rễ quá sâu, đến nỗi chúng bị ẩn giấu khỏi cái nhìn của ta. Cái uể oải tầm thường của một cuộc đời được sống bởi kẻ không được huấn luyện thì nguy hiểm và dễ lây; bởi vì, ngoài cách sống đó ra, thì đương sự không có cách sống lành mạnh nào khác. Hãy tỉnh dậy và cảnh giác. Hãy xem xét lại những thói quen của bạn, để duy trì những tiêu chuẩn cao hơn của mình.

[103] Hiện trạng: nguyên trạng. .

(104) Tại sao? Bởi vì chúng chỉ là những “quy ước” chung chung, khó có thể áp dụng riêng cho từng cá nhân cụ thể.

Nhiều người tuyên bố hết sức chân thành rằng, họ quyết tâm giữ gìn phẩm cách của họ, trong khi vẫn buông mình vào những hành động thiếu suy nghĩ hay không tiết độ. Dù muốn dù không, họ làm xói mòn những nỗ lực đầy thiện ý của họ bằng cách không đối mặt với chính mình và không lập ra một bảng đạo đức cá nhân nhất quán, mà những hành động tương lai của họ sẽ tuân phục. Đừng nghe theo những gì mà người khác nói. Hãy quan sát những gì mà họ làm, và đánh giá những hậu quả đi kèm.

Chúng ta phải làm sạch, giữ ngăn nắp và duy trì ngôi nhà của ta để tiến về phía trước với bất cứ cái gì. Cũng vậy, ta cần làm y hệt như thế với tâm trí ta. Vì nếu không làm như thế, thì không những ta mạo hiểm một cách không hiệu quả, mà ta còn mời gọi sự sa đọa của chính linh hồn mình. Một linh hồn lộn xộn, mờ mịt thì nguy hiểm, vì nó dễ bị tác động bởi những ảnh hưởng có trật tự hơn, nhưng lại không tốt.

Đừng tin cậy cái gì và bất cứ ai, ngoài chính bạn[105]. Hãy không ngừng cảnh giác đối với những niềm tin và xung động của mình.

[105] Có thể nói cách khác: "Chỉ nên tin cậy chính mình". Câu nói này có ưu điểm là tránh bị lung lạc bởi dư luận của kẻ khác. Tuy nhiên, theo thiển ý, ta "chỉ nên tin cậy chính mình" khi nào ta xác tín chắc chắn rằng "ta là một kẻ đáng tin cậy". Sau khi tự rèn luyện để có một bản lãnh nào đó, thì mới nên tin cậy chính mình. Nếu không, tốt nhất là nên xin lời khuyên của những người mình có thể tin cậy được.

8

KẺ ĐỨC HẠNH THÌ BẤT KHUẤT

Sự khác biệt giữa người được giáo huấn và kẻ dốt nát là: người khôn ngoan biết rằng người đức hạnh thì bất khuất. Người ấy không bị lừa gạt và khuấy động bởi cái vẻ bề ngoài của sự vật.

Người được giáo huấn tôn trọng mối quan hệ họ hàng mà chúng ta chia sẻ với Cái tối hậu, và như thế y hành xử như một công dân từ bi, tự nhận biết của vũ trụ. Họ hiểu rằng cuộc sống minh triết sẽ dẫn đến sự thanh thản, đến việc tuân phục Tự nhiên và Lý tính.

9

HÃY LÀ MỘT CÔNG DÂN CỦA THẾ GIỚI

Người ta không thể theo đuổi cái tốt lành cao nhất của chính mình, mà không tất yếu đồng thời phát huy cái tốt lành của người khác. Một cuộc sống dựa trên những tư lợi nông cạn, không thể được kính trọng theo bất cứ tiêu chí thỏa đáng nào. Tìm kiếm cái tốt nhất trong chính mình, có nghĩa là chủ động quan tâm đến sự an vui của những người khác. Chúng ta giao ước không chỉ với một số ít người mà với họ ta có quan hệ gắn bó trực tiếp, cũng không phải với kẻ giàu sang, danh tiếng, hay có ăn học, nhưng là với tất cả mọi con người: Họ đều là huynh đệ của chúng ta.

Hãy xem chính mình như một công dân của một cộng đồng thế giới, và hành động phù hợp với tư cách đó.

10

HÃY XEM NHỮNG HOÀI VỌNG CỦA BẠN NHƯ NHỮNG SỰ KIỆN

Hãy xem những khát vọng sâu sắc và thầm kín nhất của mình chỉ như là những sự kiện, để bạn có thể thấy chúng điên rồ và thiếu thực chất ra sao. Không có gì xấu hổ khi theo đuổi sự thành công thế tục: đó là chuyện bình thường[106]. Sự rắc rối của bạn không nằm ở tự thân sự theo đuổi, mà ở cái cách thức mình theo đuổi. Bạn để cho những dục vọng điên cuồng và sai lầm của mình tô màu phán đoán của bạn. Do vậy, bạn đánh giá quá cao cái giá trị nội tại của những gì mình theo đuổi. Bạn trông cậy vào những theo đuổi, và nghĩ rằng chúng sẽ mang lại hạnh phúc cho mình, như thế là lẫn lộn giữa phương tiện với cứu cánh. Mặc dù việc theo đuổi những mục tiêu "trung tính" là tự nhiên, nhưng cả thành công lẫn thất bại trong việc đạt tới chúng, đều không mảy may ăn nhập gì với hạnh phúc của bạn[107].

[106] Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ không phản đối sự thành công thế tục, nhưng họ chỉ xem nó là thứ yếu.

[107] Đây là một quan niệm trái ngược với quan niệm thông thường. Theo thiển ý, quan niệm này chỉ đúng đối với những người đã được rèn luyện và đã làm chủ được bản thân. Đối với những kẻ "phàm phu" như chúng ta, thì hạnh phúc còn lệ thuộc khá nhiều vào sự thành công hay thất bại trong cuộc đời.

11

VIỆC SỬ DỤNG SÁCH MỘT CÁCH ĐÚNG ĐẮN

Đừng nói rằng bạn đã đọc những cuốn sách. Hãy chứng tỏ rằng thông qua chúng bạn đã học cách tư duy tốt hơn, trở nên một người trầm tư hơn, phán đoán tốt hơn. Chúng rất hữu ích, nhưng sẽ là một sai lầm tồi tệ, nếu cho rằng người ta tiến bộ bằng cách đơn giản “ngốn” những cuốn sách.

12

HÃY THỰC TẬP SỰ CẨN TRỌNG TRONG KHI GIAO DU VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Khi bạn giao tiếp với những người khác, một trong hai điều sẽ xảy ra. Hoặc là, bạn trở thành bạn đường của họ, hoặc là bạn kéo họ về với những quan điểm của mình. Hệt như khi một cục than đá tắt lửa tiếp xúc với một cục than đá còn lửa, thì hoặc là cục này dập tắt cục kia, hoặc ngược lại.

Sự nguy hiểm là rất lớn. Do vậy, hãy thận trọng khi bước vào những giao tiếp cá nhân, và nhất là với những người nhẹ dạ.

Phần lớn chúng ta không có đủ sự vững chãi để mà lái bạn bè theo con đường của mình; do vậy, rốt cuộc ta bị đám đông lôi đi. Những giá trị và lý tưởng của ta trở nên mờ nhạt và bị ô nhiễm. Quyết tâm của ta bị lung lay.

Thật khó lòng cưỡng lại khi những người bạn của ta, hay những người đang hiện diện, khởi sự ăn nói xấc xược. Khi họ trượt vào những đề tài thấp kém, ta dễ bị mát cảnh giác, và bị lôi đi bởi sự thúc đẩy của xã hội. Bản chất của cuộc trò chuyện là sự đa nghĩa, những lời bóng gió của nó; và những động lực cá nhân của nó di chuyển quá nhanh, đến nỗi chúng có thể tức thì dịch chuyển sang những hướng không lành mạnh, làm ô nhiễm mọi thứ có liên quan. Do vậy, cho đến khi những tình cảm minh triết đã gắn chặt vào bạn như thể chúng là bản năng, và bạn đã đạt được

một sức tự vệ mạnh mẽ nào đó, thì hãy chọn những kẻ giao du một cách cẩn thận, và hãy giám sát cái chủ đề của cuộc trò chuyện mà trong đó bạn thấy mình đang rơi vào.

13

HÃY THA THỨ, MỘT CÁCH LẶP ĐI LẶP LẠI

Thường thường, tất cả chúng ta đều đang làm cái tốt nhất mà chúng ta có thể.

Khi một ai đó nói với bạn một cách bất nhã; xem thường lời bạn nói; làm một cử chỉ có vẻ thiếu suy nghĩ, hay thậm chí một hành vi rất xấu ác, thì hãy tự nghĩ thầm: "Nếu mình là người đó - đã chịu đựng những thử thách, nỗi khổ tương tự, có bố mẹ tương tự, vân vân - thì có lẽ mình cũng đã làm, hay nói những điều tương tự". Ta không thấu hiểu những câu chuyện đằng sau những hành động của họ, do vậy ta nên kiên nhẫn với kẻ khác, và tạm đình chỉ những phán đoán của ta về họ, vì nhận thức được rằng sự hiểu biết của ta là có hạn. Điều này không có nghĩa là ta bỏ qua những hành vi xấu ác, hay công nhận ý tưởng rằng, những hành động khác nhau đều mang trọng lượng như nhau về đạo đức.

Khi người ta không hành động đúng như bạn mong muốn, thì hãy nhún vai tự nhủ thầm: "Ồ, thôi kệ!". Và rồi, hãy để cho nó qua đi.

Thêm nữa, hãy nhân ái với chính bạn càng nhiều càng tốt. Đừng đo lường chính mình bằng cách so sánh với người khác, hay thậm chí với cái bản ngã lý tưởng của bạn. Sự cải thiện của con người là một nỗ lực dần dần, "hai bước tiến, một bước lùi".

Hãy tha thứ cho kẻ khác một cách lặp đi lặp lại, lần này sang lần nọ. Cử chỉ này sẽ bồi đắp sự bình an nội tại.

Hãy tha thứ cho chính bạn, lặp đi lặp lại. Rồi hãy cố làm tốt hơn trong lần sau.

14

KẺ ĐỨC HẠNH THÌ NHẤT QUÁN

Để sống một cuộc đời đức hạnh, bạn phải trở nên nhất quán, ngay cả khi bất tiện, không thoải mái hay không dễ dàng.

Những ý tưởng, lời nói và hành động của bạn phải ăn khớp với nhau. Đây là một tiêu chuẩn cao hơn tiêu chuẩn của đám đông. Phần đông người ta đều muốn tốt lành và phần nào cố trở nên tốt lành, nhưng rồi một thách thức đạo đức hiện lên và sự chán nản bắt đầu.

Khi những ý tưởng, lời nói và hành động của bạn tạo thành một chỉnh thể nhất quán, thì bạn làm cho nỗ lực của mình trở thành hợp lý, và như thế loại bỏ lo lắng và sợ hãi. Trong cách này, thật dễ dàng tìm kiếm sự tốt lành, hơn là hành xử một cách tùy tiện, hay chạy theo những cảm xúc của khoảnh khắc đó.

Khi bạn tự giải phóng mình ra khỏi những xao lãng của những lạc thú nông cạn hay viển vông, và thay vào đó hiến mình cho những bổn phận chính đáng thì bạn có thể thư giãn. Khi biết rằng trong những hoàn cảnh nhất định, bạn đã làm cái tốt nhất mà mình có thể, thì bạn có thể có một tâm hồn thanh thản. Tâm trí bạn không cần phải bày vẽ gì thêm, hay tìm cách biện bạch, bảo vệ danh dự của mình, và cảm thấy tội lỗi hay hối hận. Bạn có thể một cách giản dị, hoàn toàn di chuyển sang một điều khác.

Quả thực, rất giản dị: Nếu bạn nói rằng, mình dự định làm một cái gì đó, thì hãy làm đi. Nếu bạn bắt đầu một cái gì, hãy hoàn tất nó.

15

HÃY TIN CẬY NHỮNG TRỰC GIÁC ĐẠO ĐỨC CỦA BẠN

Chúng ta ra đời với sự tốt lành cốt tủy, được phú bẩm trực giác tự nhiên về cái gì thiện, cái gì ác, cái gì xứng đáng, cái gì không. Cái năng lực đạo đức bẩm sinh này, sau đó phải được rèn luyện một cách chủ tâm và có hệ thống, để đưa cái tốt nhất của nó đến chỗ chín muồi.

Muốn được người khác nể trọng là điều tự nhiên thôi. Nhưng bạn phải dần tự giải phóng mình khỏi sự lệ thuộc vào sự thán phục hay vinh dự mà kẻ khác ban cho hay thu hồi lại. Trong vận may hay nghịch cảnh, cái quan trọng là thiện chí, mà với nó bạn thực hiện những hành động của mình, chứ không phải là kết quả[108]. Vậy hãy thôi đừng chú ý đến những gì mà bạn cho rằng kẻ khác nghĩ, và thôi đừng quan tâm đến kết quả của những hành động của mình. Thay vào đó, hãy tuân phục những trực giác đạo đức của bạn, và hãy làm theo chúng.

[108] Chú trọng thiện ý của hành động hơn là kết quả của hành động, nhưng thế nào là "thiện ý"? Phải chăng những cuộc "thánh chiến" thời Trung cổ đều phát xuất từ "thiện ý" của những con chiên, là "diệt trừ quỷ Satan để mở rộng nước Chúa"? Và kết quả là hàng triệu người đã bị tàn sát - phải chăng đó là "hành vi đạo đức"? Do vậy, ta phải định nghĩa, xác định rõ ràng thế nào là "thiện ý". Nếu chỉ cần "thiện ý" mà không quan tâm đến kết quả thì đã đủ chưa? Phải chăng thiện ý phải đi đôi với những biện pháp thích hợp để có kết quả tốt, nhất là về mặt đạo đức, vẫn là phương án tối ưu?

16

ĐỪNG GIẬN NHỮNG KẺ SAI TRÁI

Sự đáp ứng của người không được huấn luyện - trước kẻ cướp, côn đồ và những ai sai trái - là phẫn nộ và trả đũa. Cần phải hiểu đúng những kẻ làm điều sai trái để có đáp ứng thích đáng trước hành vi của họ.

Với những việc làm xấu thì sự đáp ứng phù hợp là lòng thương xót đối với những kẻ đã làm chúng, bởi vì họ đã tin theo những niềm tin không lành mạnh, và bị tước mất cái năng lực quý giá nhất của con người: khả năng phân biệt giữa cái gì thực sự tốt và xấu cho họ. Những trực giác đạo đức nguyên thủy của họ đã bị méo mó; do vậy họ không có cơ may nào để đạt tới sự thanh thản.

Bất cứ khi nào một ai đó làm một cái gì đó rồ dại, hãy thương xót họ hơn là ghét và giận như nhiều người thường lắm. Chúng ta nổi giận với kẻ rồ dại, chỉ vì ta thần tượng hóa những sự thể mà những kẻ như thể lấy mất của chúng ta.

17

CUỘC SỐNG PHÁT ĐẠT DUY NHẤT, LÀ CUỘC SỐNG ĐỨC HẠNH

Đức hạnh là mục tiêu và mục đích của chúng ta. Thứ đức hạnh dẫn đến hạnh phúc bền vững, không phải là một sự tốt lành có tính "vị lợi". Tôi sẽ hành thiện "để mà" đạt một cái gì đó. Sự tốt lành trong tự thân nó đã là cái phần thưởng rồi.

Sự tốt lành không phải là lòng mộ đạo lòe loẹt và thể cách khoa trương. Nó là một chuỗi những điều chỉnh tính cách của ta một cách tế nhị qua suốt đời người. Chúng ta điều chỉnh những ý tưởng, lời nói, và việc làm của ta theo một hướng ngày càng lành mạnh. Đức hạnh vốn có sẵn, nội tại trong ý định và hành động của ta chứ không phải trong kết quả.

Tại sao chúng ta phải trở nên tốt lành? Tốt lành là hạnh phúc, thanh thản, không âu lo. Khi chủ động bắt tay vào việc dần dần tự thanh lọc mình, bạn sẽ không tự che đậy mình hay tự bào chữa. Thay vì cảm thấy xấu hổ, thấp kém, bạn tiến về phía trước, bằng cách sử dụng những khả tính sáng tạo của khoảnh khắc này, tình huống hiện nay của mình. Bạn bắt đầu an trú trọn vẹn khoảnh khắc này, thay vì tìm cách trốn chạy hay mong ước rằng cái đang diễn tiến sẽ trở nên khác đi. Bạn di chuyển xuyên qua đời mình bằng cách ở trong nó một cách triệt để.

Cuộc sống đức hạnh ôm giữ những cái sau đây như là những kho báu: hành động đúng, sự trung thành, danh dự, và sự đứng đắn của bạn.

Đức hạnh không có nhiều cấp độ, mà là một cái tuyệt đối.

18

HÃY THEO ĐUỔI CÁI TỐT LÀNH MỘT CÁCH NỒNG NHIỆT

Hãy theo đuổi cái tốt lành một cách nồng nhiệt. Nhưng nếu những nỗ lực của bạn không đưa bạn tới đích, thì hãy chấp nhận những kết quả, và tiến lên.

19

CÁI GÌ QUAN TRỌNG, VÀ CÁI GÌ KHÔNG

Đây là cảnh ngộ của chúng ta: Một cách lặp đi lặp lại, chúng ta không biết cái gì quan trọng, và cái gì không.

Chúng ta thèm muốn những cái mà chúng ta không kiểm soát được, và không thỏa mãn với những cái ở bên trong tầm kiểm soát của mình.

Chúng ta cần phải đều đặn dừng lại và trù tính; hãy ngồi xuống xác định xem cái gì là quan trọng, đáng làm, và cái gì không; những mạo hiểm nào bõ công, và những mạo hiểm nào không.

Ngay cả những khía cạnh dễ gây bối rối và tổn thương nhất cũng có thể biến thành chịu đựng được, bằng việc nhìn rõ sự thể và bằng sự chọn lựa.

20

LÝ TÍNH LÀ TỐI CAO

Lý tính không phải là tất cả. Có những lĩnh vực của cuộc sống mà nó không vươn tới được. Những huyền nhiệm của hiện hữu nằm ngoài tầm với của nó[109]. Mặc dù vậy, lý tính là quan năng tốt nhất mà ta có, để bảo vệ, gìn giữ sự toàn vẹn của ta.

[109] Bạn đọc lưu ý: Epictetus tuy xem trọng "lý tính", nhưng không quá "duy lý" như nhiều triết gia khác; bởi vì, ông hiểu rằng lý tính có những giới hạn của nó, và có những huyền nhiệm mà lý tính không vươn tới được. Chưa kể, đã có những giai đoạn lịch sử mà trong đó "lý tính" bị giản lược thành một phương pháp tư duy logic, theo nghĩa nông cạn và manh mún nhất của từ logic. Nó gạt bỏ, xem là vô giá trị tất cả những gì nằm ngoài sự nhận biết của "lý trí'.

Đa phần người ta không biết cách suy luận; cũng không biết dùng những hình thức logic một cách thích hợp; do vậy, họ hành xử một cách tùy tiện, vô nguyên tắc, phản ứng quá đà hay lộn xộn, và dễ dàng bị dẫn đi sai đường.

Tư duy minh bạch không phải là một nghệ thuật thiếu sức sống, công việc của lý tính là trắc nghiệm một cách phê phán những suy đoán của ta, cả những thuyết minh lẫn những phương pháp dùng để đi tới chúng. Lý tính không phải là một cứu cánh, mà là một công cụ cần thiết.

Những câu hỏi là những động cơ của lý tính. Như thế, bạn cần phải học cách đặt những câu hỏi một cách hợp lý tính, hơn là có tính cảm xúc. Nếu khả năng tư duy của bạn bị tổn hại, thì cuộc sống đạo đức trở nên mờ mịt và mập mờ, nước đôi.

Lý tính có thể phân biệt sự sai lầm với chân lý, và một chân lý sâu xa với một chân lý nhỏ nhặt. Những dấu hiệu của lý luận tốt là sự sáng sủa, sự nhất quán, sự nghiêm ngặt, sự chính xác của những định nghĩa, và việc tránh sự hàm hồ, tối nghĩa.

Hãy mau mau rèn luyện cách tư duy rõ ràng, để bạn có thể tự tin bước vào một cuộc tranh luận phức tạp, và không bị ném ra khỏi nó.

21

HÃY HỌC CÁCH TỰ CHỮA TRỊ MÌNH

Nếu bạn theo đuổi sự minh triết một cách liên miên, thì bạn trì hoãn việc sở hữu nó. Hãy từ bỏ việc đuổi theo những liều thuốc bổ và những vị thầy mới. Vị hiền nhân, cuốn sách, chế độ ăn kiêng, hay niềm tin mới nhất... không đưa bạn về hướng của một cuộc sống phát đạt. Chính bạn làm cái đó. Hãy từ bỏ những cái ngoại tại, một lần cho tất cả.

Hãy thực hành sự độc lập. Đừng cứ mãi là một bệnh nhân lệ thuộc, dễ nhào nặn: Hãy trở thành vị y sĩ của chính linh hồn mình.

22

BẤT LUẬN THỜI TIẾT TỐT HAY XẤU, HÃY TIẾP TỤC ĐI TỚI CÙNG

Bất kể cái gì đang diễn ra xung quanh bạn, hãy tận dụng cái nằm trong quyền lực của mình, và chấp nhận phần còn lại như nó xảy ra.

23

HÃY BIẾT ƠN!

Hãy thực tập có một thái độ biết ơn, và bạn sẽ hạnh phúc. Nếu bạn có một quan điểm rộng rãi về những cái xảy ra cho mỗi người và nhận rõ sự hữu ích của những sự thể xảy ra, thì thật là tự nhiên để mà nói lời cám ơn với Cái tối hậu về mọi sự xảy ra trên thế gian này.

24

ĐỪNG TÙY TIỆN THẢO LUẬN NHỮNG VẤN ĐỀ QUAN TRỌNG

Hãy cẩn thận, đừng tùy tiện thảo luận những vấn đề tối quan trọng với những người không quan trọng với bạn.

Những vụ việc của bạn sẽ trở nên mất hết sự quý giá. Bạn xói mòn những mục đích của mình khi làm thế. Điều này đặc biệt nguy hiểm khi bạn ở những giai đoạn đầu của một công trình.

Những người khác, giống như những con kền kền, biến những ý tưởng của chúng ta thành bữa tiệc của họ. Họ sung sướng, thoải mái thuyết minh, phán đoán, và bóp méo cái quan trọng nhất đối với ta. Hãy để cho những ý tưởng và kế hoạch được "ấp trứng" trước khi bạn "điều hành" chúng ra đằng trước những "kẻ nói không" và những kẻ chuyên biến mọi sự nghiêm túc thành ra điều vặt vãnh.

Đa phần người ta chỉ biết đáp ứng lại một ý tưởng bằng cách vồ lên những khuyết điểm, hơn là nhận diện những ưu điểm tiềm năng của nó. Hãy rèn luyện tính độc lập để mà nhiệt huyết của bạn sẽ không bị phung phí.

25

CÁI LÀM CHÚNG TA HẠNH PHÚC

Mọi con người đều tìm kiếm cuộc sống hạnh phúc, nhưng nhiều người lẫn lộn những phương tiện - thí dụ, của cải và địa vị - với cuộc sống đó. Sự tập trung sai lầm trên những phương tiện cho một cuộc sống tốt, khiến người ta càng xa cuộc sống hạnh phúc[110]. Những điều thực sự xứng đáng chính là những hoạt động nhân đức vốn cấu thành cuộc sống hạnh phúc, chứ không phải là những phương tiện bên ngoài mà có vẻ như tạo ra nó.

[110] Phương tiện là nhằm đạt tới cứu cánh. Do vậy, trước hết người ta chạy đuổi để có phương tiện. Trong cuộc chạy đuổi này, người ta quên mất cứu cánh! Đó là cái vòng lẩn quẩn khiến cho con người suốt đời chạy đuổi theo phương tiện, và họ cứ tưởng đó là cứu cánh. Do sự sai lầm này mà càng đi tìm hạnh phúc, con người càng xa hạnh phúc!

26

SỨC MẠNH CỦA THÓI QUEN

Mọi thói quen, năng lực đều được duy trì và tăng cường bởi những hành động tương ứng của nó. Thói quen đi bộ, khiến ta trở thành người đi bộ tốt hơn. Thói quen chạy, khiến ta chạy tốt hơn. Đối với linh hồn, cũng y như vậy. Bất cứ khi nào bạn giận, bạn tăng cường cơn giận của mình. Bạn đã tăng cường một thói quen và đổ thêm dầu vào lửa.

Nếu bạn không muốn có một tính khí dễ nóng giận thì đừng nuôi thói quen đó. Đừng tạo điều kiện cho nó gia tăng. Ban đầu, hãy âm thầm ước lượng số ngày mà trong đó bạn không giận. "Tôi thường giận mọi ngày. Bây giờ, cách một ngày, rồi cách ba bốn ngày". Theo thời gian, trước tiên thói quen yếu dần, và sau cùng được thay thế bởi một đáp ứng khôn ngoan hơn.

27

HÃY CHĂM SÓC KHOẢNH KHẮC NÀY

Hãy chăm sóc khoảnh khắc này[111].

[111] Rất gần với khái niệm "an trú trong hiện tại", rất phổ biến hiện nay. Thế nào là "an trú trong hiện tại"? Thông thường, chúng ta thường "nhớ nghĩ về quá khứ' và "lo lắng cho tương lai", và bỏ quên cái đang diễn ra trong hiện tại. Hệ quả là chúng ta không bao giờ "sống trong hiện tại". Quá khứ là cái đã qua, tương lai là cái chưa tới - nhưng nếu ta chỉ nghĩ về quá khứ và ưu tư về tương lai thì ta "đang sống" ở đâu? Không ở đâu cả! Mà nếu ta không sống ở đâu cả thì có khác gì ta không hiện hữu! Cho nên các bậc giác ngộ thường nhắc nhở ta, hãy trở về hiện tại để "tiếp xúc với sự sống" - vì nói cho cùng thì sự sống chỉ nằm trong hiện tại! (Xin đọc *Tiếp xúc với sự sống* của Nhất Hạnh).

Hãy chú tâm đến những sự thể đặc thù của nó. Hãy đáp ứng lại người này, thách thức này, việc làm này.

Hãy từ bỏ những trốn tránh. Hãy ngừng tạo cho bạn sự rắc rối không cần thiết.

Đã đến lúc thực sự sống, trọn vẹn an trú trong cái tình huống mà bây giờ bạn đang ở. Bạn không phải là một kẻ bàng quan, ngoại cuộc. Hãy tham dự. Hãy nỗ lực.

Hãy tôn trọng sự hợp tác của bạn với Thiên ý. Hãy thường xuyên tự hỏi: Tôi phải thực hiện việc làm đặc thù này ra sao để tôi sẽ nhất quán với, và có thể được chấp nhận bởi Thiên ý? Hãy lắng nghe câu trả lời và bắt tay vào việc.

Khi những cửa lớn đã đóng và căn phòng bạn trở nên tối tăm, bạn không cô độc. Ý chí của tự nhiên vẫn ở bên trong bạn, như năng khiếu tự nhiên của bạn vẫn ở bên trong.

Hãy lắng nghe những thỉnh cầu khẩn cấp của nó. Hãy làm theo những chỉ đạo của nó.

Cái chất liệu của nghệ thuật sống là chính cuộc đời bạn. Không có cái gì vĩ đại mà được tạo ra một cách đột ngột. Phải có thời gian.

Hãy trao tặng cái tốt nhất của bạn và hãy luôn nhân ái.

HẾT